தாய் வீடு
THAIVEEDU பெப்பிரவரி 2009 HOME & LIVING

"வெள்ளம்போல் தமிழர் கூட்டம் வீரங்கொள் கூட்டம்"

படம்: கோகுலன்

ஜனவரி 30 அன்று இடம்பெற்ற மாபெரும் மனிதச்சங்கிலி பேரெழுச்சி நிகழ்வில் கலந்துகொண்ட மக்களின் ஒருபகுதியினர்.

வீடும் வீடுசார் விடையங்களுக்குமான பத்திரிகை



இலங்கை அரசின் இராணுவத் தீர்வு

இலங்கை இனப் பிரச்சனைக்கு அரசியல் தீர்வை வழங்க வேண்டிய இலங்கை அரசு, அதற்குப் பதிலாக, இந்தியா, பாக்கிஸ்தான், சீனா, ஜப்பான், பங்களாதேஷ், மாலைதீவு, பிரித்தானியா என்று வரிசையாக பல நாடுகளின் இராணுவ உதவிகளுடன் ஒரு இராணுவத் தீர்வை இலங்கைத் தமிழர்களுக்கு முன்வைத்துள்ளது.

இலங்கைத் தமிழர் விடயத்தில் ஒரு நீதியான, தமிழர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய அரசியல் ரீதியிலான தீர்வு இருந்தால் மாத்திரமே நிரந்தரமான தீர்வைக் காணமுடியும். இந்த உண்மையை மகிந்த அரசும், இந்திய அரசும் காணத் தவறியுள்ளன.

இந்த தமிழின அழிப்பு யுத்தத்திற்கு பல நாடுகள் காரணமாக இருந்தாலும் இந்த யுத்தத்தை இன்றைய இந்திய அரசே தலைமைதாங்கி நடாத்துகின்றது என்பது இப்போது எல்லோரும் அறிந்த பகிரங்க உண்மையாகிவிட்டது. இலங்கைப் படையுடன் சேர்ந்து இந்திய இராணுவம், இந்தியக் கடல் படை, இந்திய விமானப் படை என்பன இலங்கைத் தமிழர்களுக்கு எதிரான யுத்தத்தில் நேரடியாக ஈடுபட்டுள்ளன. இதைவிட கடந்த பல வருடங்களாக இந்திய உளவு நிறுவனமும், இந்திய படைகளும் மிக இரகசியமாக இலங்கை அரசுக்கு மிக ஒத்தாசையாக இருந்துள்ளன.

இந்திய அரசின் துணையுடன் இலங்கைத் தமிழர்களுக்கு முன்வைக்கப்பட்டுள்ள இராணுவத் தீர்வினால் தினமும் குழந்தைகள், பெண்கள் என எந்த வேறுபாடுமின்றி கொன்று குவிக்கப்படுகின்றனர். யுத்தப் பிரதேசத்தில் இருந்து வெளியேறி வவுனியா சென்ற இளைஞர்களும், பெண்களும் இலங்கைப் புலனாய்வுப் பிரிவால் கைது செய்யப்பட்டு இரகசியமான இடங்களுக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டு பாலியல் வல்லுறவுக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றனர், கொன்று எரிக்கப்படுகின்றனர்.

இந்திய இராணுவம் மக்களைக் கொல்லும் ஒரு இயந்திரமாகவே செயல்படும். இது ஏற்கனவே இந்திய அமைதிப்படைக் காலத்தில் நாம் அனுபவித்து, அறிந்துகொண்ட உண்மை.

இன்றைய இந்திய மத்திய அரசின் மிகக் கீழ்த்தரமான இன அழிப்பு யுத்தத்திற்கு எதிராகச் செயல்படவேண்டிய கடமைப்பாடு தமிழர்களாகிய எம் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. இன்றைய இந்திய அரசின் முகத்திரையைக் கிழித்தெறிந்து, திட்டமிட்ட தமிழின அழிப்பில் குளிர்காயும் இந்திய அரசை அம்பலப்படுத்த வேண்டும்.

இந்தியா தாம் இந்த யுத்தத்தின் பங்காளர் இல்லையென்றும், இலங்கைப் பிரச்சினையை ஒரு நடுநிலைக் கண்ணோட்டத்துடன் அணுகுவதாகவும் மேற்குலகிற்கு தன்னைக் காட்டிக்கொள்கின்றது. இதனால்தான் இலங்கைக்கு எதிராக மேற்குலகு எடுத்த அனைத்து அழுத்தங்களும், இந்தியாவின் எதிரமுத்தத்தினால் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது.

இந்தியாவின் இந்த இலங்கை சார்பான கரிசனையின் தாக்கத்தை, இலங்கை உணர்ந்து கொள்ள பலகாலம் தேவையில்லை.

உயிர் காக்கும் இரத்த தானம்!

எம்மிடம் இருப்பதை இல்லாதோர்க்கு கொடுப்பது தானம் என்று சொல்கிறோம். எந்த பிரதி உபகாரமும் எதிர்பார்க்காமல் மற்றவர்களுக்கு நாம் எதைக் கொடுத்தாலும் அது தானம்தான்.

சரி இரத்த யார் தானம் செய்யலாம்?

18 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் இரத்த தானம் செய்யலாம். ஆனால் இரத்த தானம் அளிக்க விரும்புவோரது உடல் எடை 45 கிலோவுக்குக் குறையாமல இருக்க வேண்டும்.

நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கும் எந்த நபரும் இரத்த தானம் செய்யலாம். இரத்த தானம் செய்வதால் நமது உடலுக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது.

3 மாதத்திற்கு ஒரு முறை மட்டுமே இரத்த தானம் செய்ய முடியும்!

சாதாரண எடையுள்ள ஒவ்வொரு மனித உடம்பிலும் ஐந்து முதல் ஆறு லிட்டர் இரத்தம் இருக்கும். அதில் இருந்து வெறும் 300 முதல் 350 மில்லி லிட்டர் இரத்தம் மட்டுமே இரத்த தானத்தின் போது எடுக்கப்படும்.

தானமாக அளித்த இரத்த அளவை நமது உடல் 24 முதல் 48 மணி நேரத்திற்குள் மீண்டும் உற்பத்தி செய்துவிடும்.

இரத்த தானத்தின் போது நாம் இழக்கும் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை 56 நாட்களிலேயே சீராகிவிடும்.

இரத்த தானம் அளிப்பதற்கு எந்தவிதமான உணவுக் கட்டுப்பாடோ, மருந்தோ தேவையில்லை.

உடலில் இருந்து இரத்தம் எடுக்க 5 அல்லது 10 நிமிடங்கள் மட்டுமே ஆகும். ஆனால் இரத்த தானம் அளித்த பிறகு 10, 15 நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்கச் சொல்லி பிறகுதான் அங்கிருந்து அனுப்புவார்கள். எனவே மொத்தமாகவே இரத்த தானம் அளிக்க 30 நிமிடங்கள் போதும்.

இரத்த தானம் அளித்த பிறகும் கூட அவரவர் தங்களது அன்றாட வேலைகளில் எப்போதும் போல் ஈடுபடலாம். எந்த சிக்கலும் இருக்காது.

இரத்த தானம் செய்வதற்கு முன்பு தனக்கு இரத்த சோகை, இரத்த அழுத்தம் போன்ற எந்தநோயும் இல்லை என்பதற்கான மருத்துவ சான்றிதழை அளிக்க வேண்டும்.

இரத்த தானம் செய்யும் நேரத்திற்கு 48 மணி நேரத்திற்கு முன்பு வரை எந்த போதைப் பொருளையும் எடுத்திருக்கக் கூடாது. குடித்திருக்கவும் கூடாது.

இரத்த தானம் செய்ய விரும்புவர்களுக்கு சர்க்கரை நோய், டிபி, எய்ட்ஸ் போன்று இரத்தத்தின் மூலம் பரவக்கூடிய நோய்கள் இருக்கக் கூடாது.

இரத்த தானம் அளிக்க விரும்புபவருக்கு கடந்த 3 ஆண்டுகளில் மஞ்சள் காமாலை நோய் தாக்கியிருக்கக் கூடாது.

யாரெல்லாம் இரத்த தானம் அளிக்க கூடாது...

கர்பமாக இருப்பவர்கள் அல்லது சமீபத்தில் கருக்கலைப்பு ஆனவர்கள்; தொடர்ச்சியாக மருந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பவர்கள்; போதைப் பொருளுக்கு அடிமையானவர்கள்; வரும் காலத்தில் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ள இருப்பவர்; இதய நோய், சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், நுரையீரல் பழுதடைந்தவர்கள், இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா போன்ற நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இரத்த தானம் அளிக்க இயலாது.

பெண்கள் தங்களது மாதவிலக்கு நேரத்தில் இரத்த தானம் செய்யக் கூடாது

இரத்த தானத்தினால் பாதிப்பு உண்டா?

இரத்த தானம் அளிப்பதால் நமது உடலுக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது. சொல்லப்போனால் நமது உடலில் புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகும். அது உடலுக்கு நன்மையாகத்தான் அமையும்.

ஆனால், இரத்த தானம் அளிக்கும்போது நம்மிடம் இருந்து இரத்தம் எடுக்கப் பயன் படும் ஊசிகள் மற்றும் மருத்துவப் பொருட்கள் புதிதாக பயன்படுத்தப்படுகின்றனவா என்பதை மட்டும் நாம் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.



Publisher & Editor : P.J. Dilipkumar
பதிப்பாளர், ஆசிரியர் : பி.ஜே. டிலிப்குமார்

ஆலோசகர் குழு : ஞானம் லம்பேட், மாமூலன், கருணா, பொன்னையா விவேகானந்தன், சுந்தர் சின்னத்தம்பி.

தட்டச்சு : கௌரி, கௌசலா, ஜீவா, பிரியதர்சினி, மஞ்சுளா ராஜலிங்கம்.

ஒப்புநோக்கல் : சாவையம்பதி சுப்ரமணியம், கௌரி. மஞ்சுளா ராஜலிங்கம்.

வரைகலை ஆலோசனை : கருணா (டிஜி வரைகலை அமையம்)

தொடர்புகள் - For More Info : Editor
P.O.Box #63581
Woodside Squarew
1571 Sandhurast Circ.
Toronto, ON. M1V 1V0

Toronto விநியோகம் : கிளி (சிவராஜா)
Montréal விநியோகம் : சுகுமாரன் சின்னையா 1-514-299-3186
Ottawa விநியோகம் : அலெக்ஸ் சிவசம்பு 1-613 -276-7253

Tel : 416-646-3422, 416.400.6406
Fax : 416.849.0594
Web : www.thaiveedu.com
E-mail : info@thaiveedu.com

தமிழீழத்தின் காப்பரண் தமிழகம் தான்

- அ. கணபதிப்பிள்ளை -

கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் தமிழின உணர்வலைகள் தமிழகமெங்கும் உண்ணாநிலைப் போராட்டமாகவும் கடையடைப்புகளாகவும் பணிப்புறக்கணிப்புக்களாகவும் நீண்ட ஊர்வலங்களாகவும் வீதி மறியல் போராட்டங்களாகவும் கறுப்புக் கொடிப் போராட்டமாகவும் தன்னுயிர் ஈய்ந்த தார்மீகப் போராட்டமாகவும் வளர்ந்து கொண்டேயிருக்கின்றன.

அரசியல் தலைவர்கள் நிலையிலிருந்து சினிமா போன்ற கலாசாரத்துறைகளுடாக மாணவர் போராட்டங்களாகவும் தொழிலாளர் போராட்டங்களாகவும் கிராம மக்கள் போராட்டங்களாகவும் பட்டிதொட்டியெங்கும் பரவலாக்கப்பட்டு விட்டதால் தமிழக மக்களிடையே ஈழத்தமிழர்களின் இன்னல் துடைக்கும் உணர்வு பல வழிகளில் வெளிப்படத் தொடங்கியிருக்கிறது. மென்போக்கான அலையாயிருந்த பொழுதிலும் இந்த உணர்வு பரவும் பாங்கு விரைவானதாகிவிட்டது. அதற்கேற்ப விரைவாக மாநில அரசோ மத்திய அரசோ நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை என்ற ஆதங்கம் அவர்களிடம் இல்லாமலில்லை.

தமிழகம் ஈழத்தமிழர்களைக் காப்பாற்றுவதற்காக தலையெடுத்திருக்கிறது என்பது தமிழர்களுக்குத் தெம்பூட்டும் விடயமாயிருப்பதுடன் எங்களைக் காக்க ஏழுகோடி தமிழர்களும் முன்நிற்கிறார்கள் என்று பெருமைப் படும்படியாக ஈழத்தமிழர்கள் நன்றி தெரிவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இலங்கைத் தமிழர்களைக் காப்பாற்றும் உணர்வானது தங்களது சுதந்திரத்தைவிட மேலானது என்பதன் வெளிப்பாடு இந்திய சுதந்திரவிழா நடந்துகொண்டிருக்கும் பொழுது கிராம மக்களும் பாடசாலை மாணவர்களும் ஈழத் தமிழர்களுக்காகக் கறுப்புக் கொடிப் போராட்டம் நடாத்தி ஈழ உறவுகளைக் காப்பாற்றும்படி கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள் என்பது முக்கிய விடயமாகக் கொள்ளத் தக்கது. இது இந்திய ஒருமைப்பாடு என்ற கொள்கையினை ஒருதரம் உலுக்கிவிட்டதாகவும் இன உணர்வு மேலோங்கியிருந்தமையினை வெளிக்காட்டுவதாகவும் இருந்தது. இந்தியா தனது குடிமக்களுக்கு இரட்டை வேடம் போடுவதனையும் சில இந்தியத் தலைவர்கள் இதற்கு உடன்போவதனையும் தமிழகத் தமிழர்கள் வெளிப்படையாக வெளிக் கொண்டுவந்தார்கள்.

உண்ணாவிரதங்கள், காந்திய வழி அறப் போராட்டங்கள் எங்கும் பரவலாக மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இந்திய அரசு கண்திறக்குமா? இந்திய அரசு அவர்களின் அறப்போருக்கு தகுந்த முடிவைக் கொடுக்குமா என்று கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

உடனடியாகப் போர் நிறுத்தம் வேண்டும் என்று தொடங்கப்பட்ட வேண்டுகோள் இந்திய அரசின் பாராமுகப் போக்கினாலும் இலங்கையில் விடுதலைப் புலிகளின் ஆயுதக் களைவுக்கும் அவர்களை அடக்கவென ஆயுதங்கள் ஆலோசனைகள் தொழில்நுட்ப உதவிகள் எல்லாவற்றையும் இலங்கை அரசுக்கு வழங்கிய காரணத்தாலும் பல மாதங்களாக பின்போடப்பட்டன. இதனால் இலங்கை இராணுவத்தின் விமானக் குண்டு வீச்சுக்களும் சிறிய ஏவுகணைகளும் பல்குழல் குண்டுகளும் தமிழர்குடியிருப்புக்கள் எங்கும் வகை தொகையின்றி வீசப்பட்டன.

ஆரம்பத்திலிருந்து குண்டு வீசியும் விமானத்தால் தாக்கியும் வன்னி மக்களை 300 சதுர மைல் பரப்புக்குள் கலைத்துக் கொண்டு வந்து விட்டிருக்கிறார்கள். இதனால் ஈழத் தமிழர்களின் அழிவு அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

தென்இந்தியாவின் அழுத்தத்தின் அதிகரித்த போக்கு இந்திய அரசின் போக்கில் உடனடி மாற்றம் தேவை என்பதனை வெளிக்கொண்டு வந்தது. வெளியுறவுச் செயலாளர் சிவசங்கர் மேனனின் இலங்கை விஜயம் ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டுவருமென்று எதிர்பார்த்தவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தைக் கொடுத்திருந்தாலும் இலங்கைத் தமிழர்களில் கரிசனை கொண்ட தென்னிந்தியத் தமிழர்களின் அழுத்தம் இது என்பதனை இலங்கையரசு உணரத் தொடங்கியது.

இலங்கை அரசின் வடக்குக் கிழக்குப் பகுதியினை விடுவிப்பதற்கான கோரிக்கையினை இந்தியா ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டதனால் ஏற்பட்ட துணிவினால் தென்னிந்திய அரசியல்வாதிகளைக் கோமாளிகள் என்று கூறும் அளவுக்கு இலங்கை இராணுவத்துக்குத் துணிவைக் கொடுத்தது. அத்துடன் தென்னிந்தியா என்ன செய்தாலும் அதற்கு இந்திய மத்திய அரசு எந்தவிதத்திலும் துணை போகாது என்று இலங்கை போர்த்துறைசார் மந்திரிகள் மார்தட்டிக் கொண்டதும் கூட இந்தியாவின் உடன்பாடு இதில் இருப்பதனைத் துலாம்பரமாக்கியிருந்தாலும் அரசியல் செயலரின் வரவினால் வன்னியில் ஒரு இராணுவப் பின்னடைவுக்கு வழிவகுத்தது.

அவருடைய வருகை தமிழர்களைப் பொறுத்தவரை வெறும் கண்துடைப்பாகவே உணரப் பட்டது. இலங்கையுடன் உறவை வலுப் படுத்தும் ஒரு விடயமாகவே இது உணரப் பட்டதால் ஏற்பட்ட தாக்கம் இந்தியாவின் தற்காலிகப் பிரதமரின் பொறுப்புக்களைக் கவனிப்பவரும் வெளியுறவு அமைச்சருமான பிரணாப் முகர்ஜியின் இலங்கைக்கான விஜயம் முக்கியமான எதிர்பார்ப்புடன் நோக்கப்பட்டது. அவர் எதற்காக இலங்கைக்குச் செல்கிறார் என்பது எல்லோருக்கும் கேள்விக் குறிப்பாகவே அமைந்திருந்தது.

எல்லா விடயங்களும் திட்டமிட்டே நடைபெறுவதனால் பிரணாப் முகர்ஜி உடனடியாகப் போர்நிறுத்தத்தை வலியுறுத்தமாட்டார் என்பது வெளிப்படையானது. தமிழர்களைக் காப்பாற்றும்படி கேட்டிருந்ததாகவும் அதற்கு இரண்டு நாட்கள் அவகாசம் இலங்கை கேட்டதாகவும் செய்திகள் ஒருபுறமும், தற்காலிகப் போர்நிறுத்தம் பொதுமக்கள் இராணுவம் கைப்பற்றிய பகுதிக்கு கைப்பற்றாத பகுதியிலிருந்து வெளிவரவேண்டும் என்பதற்காகவும் என்பது மறுபுறமாகவும் வெளிவந்தன. இதனிடையே பாதுகாப்பு வலயம் என அரசாங்கத்தால் பிரகடனப் படுத்தப்பட்ட சிறிய நிலப்பரப்புக்குள் மீண்டும் குண்டுவீச்சுக்களும் இன அழிப்பு நடவடிக்கைகள் தொடர்வதும் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறன.

பிரணாப் முகர்ஜியின் இலங்கை வரவும் ஜனாதிபதி ராஜபக்சவுடனான சந்திப்பும் பயனுள்ளதாகவும் செயற்பாட்டுத் திறன் வாய்ந்ததாகவும் அமைந்திருந்ததாகவும் தமிழர்களின் பாதுகாப்புக்கும் சம உரிமைக்கும் உத்தரவாதம் கொடுத்திருப்பதாகவும் தெரிவித்திருக்கிறார் ஜே.ஆர்/ ராஜீவ் ஒப்பந்தத்தின் பிரகாரம் 13வது திருத்தச் சட்டத்தின் கீழ் இத்தகைய உறுதிப்பாடு கிடைப்பதாகவும் தெரிவித்திருக்கிறார்.

இலங்கைத் தமிழர்களின் எதிர்காலத்தை ஒரு சிங்கள ஜனாதிபதியின் அரசியல் திட்ட வரைவு பறித்ததோ அதே ஜனாதிபதியினால் முன்வைக்கப்பட்ட திருத்தம் எந்தளவு தூரம் நடைமுறைச் சாத்தியமாகும் என்றெல்லாம் முன்வைக்கப்பட்ட கருத்துக்கள் யாவும் புறந்தள்ளப்பட்டன. 1987ம் ஆண்டு நிலைமைகளைத் திரும்பவும் கொண்டுவருமளவுக்கு கால் நூற்றாண்டின் வரலாற்று நிலைமைகள் பின்சென்றிருக்கவில்லை. சுதந்திரம் என்றால் என்ன வகையானது தமிழர்களுக்கு ஒரு ஆட்சி தேவை என்பன போன்ற கருத்துக்கள் வேரூன்றிவிட்டது. மக்கள் இராணுவ அடக்குமுறை எத்தகையது என்பதையும் சிங்கள அரசின் தமிழின அழிப்புக் கொள்கையையும் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நிரந்தரமான சுதந்திரத்துக்கும் சமாதானத்துக்கும் எனக் கொடுக்கப்பட்ட விலையோ அதிகம். எந்நேரமும் மாற்றத்துக்குட்படக்கூடிய அரசியறதிட்டத்திருத்தம் தற்காலிக அமைதியைக் கூட ஏற்படுத்துமா என்ற சந்தேகம் வலுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அரசியல் கட்டமைப்பில் மாற்றம் ஏற்படுத்தப்படாத வரை எந்த உறுதி மொழியும் எந்த நாட்டினது அழுத்தமும் எதுவும் செய்துவிடப் போவதில்லை.

இந்தியாவின் நீண்டகாலக் கனவு புலிகளின் பலத்தினைக் குறைப்பதும் முடியுமாயின் ஆயுதங்களைக் களைந்தெடுப்பது தமிழர் பிரதிநிதிகள் என்று அவர்களாற் தீர்மானிக்கப்படுபவர்களது ஆலோசனையுடனும் அங்கீகாரத்துடனும் 13வது திருத்தச் சட்டத்தை அமுலாக்குவது என்பனவாகவே இருந்தது. குறுகியதும் நடைமுறைக்கு ஒவ்வாததுமான அரசியற் சிந்தனை தமிழர்களை அடக்கியாள முனையும் ஆதிக்கவெறியர்களினால் தான் முன்வைக்க முடியும் அதனைக் கருத்திற் கொண்டே அன்றைய ஒப்பந்தம் செய்துவைக்கப்பட்டது.

மக்களுக்கு உயிர்வாழும் உரிமை மறுக்கப்பட்ட எந்த ஒரு நாட்டிலும் எந்தவிதமான போச்சுவார்த்தைகளும் பலனளிக்கப்போவதில்லை. முதலில் மக்களுக்குப் பாதுகாப்புக்கான உத்தரவாதம் வேண்டும். அதனைக் கொடுக்க எந்த அரசு தயாராக இருக்கிறதோ அதனுடனேயே மேற்கொண்டு நடைமுறைப் படுத்த வேண்டிய சமூக பொருளாதார கலாசார தன்னிறைவுகளும் உரிமைகளும் பற்றிய பேச்சுவார்த்தைகள் சாத்தியமாகும்.

போர்த் தீர்வு சாத்தியமாகாது என்பதும் அரசியல் தீர்வுதான் இலங்கைத் தமிழர்களுடைய சுதந்திரத்துக்கும் பாதுகாப்புக்கும் வழிவகுக்கும் என்பது 1983ம் ஆண்டிலிருந்து பல்வேறு உலக நாடுகளினாலும் முன்வைக்கப்பட்ட கருத்தாகும். அதற்காக கடந்த 25 வருடங்களாக எந்தவிதமாக ஆக்கபூர்வமான திட்டங்களும் முன்வைக்கப்படவில்லை. புலிகளைப் புறந்தள்ளுவதற்காக மாற்றியக்கங்களுக்கு மந்திரிப் பதவிகள் வழங்கப் பட்டன. அடிவருடும் தமிழர்களுக்கு அரச ஆதரவு கொடுக்கப்பட்டது. ஆனந்த சங்கரி போன்ற அரசியல்வாதிகள் அரசாங்கத்தின் வாயாக மாற்றப்பட்டார்கள். அரசாங்கம் செய்வதெல்லாம் சரியென்று தலையாட்டும் பொம்மைகளை வைத்து அரசியல் தீர்வு கொடுக்கும் நாடகத்தை யார்தான் ஏற்றுக் கொண்டாலும், தமிழகத் தமிழர்கள் உடன் போக மாட்டார்கள் என்ற நிலை உருவாகி வருவது இலங்கை அரசுக்கு ஒரு இக்கட்டான சூழலை ஏற்படுத்தாமல் போகாது.

தென் தமிழகத்தில் இலங்கைத் தமிழருக்கு பாதுகாப்பு வேண்டும் என்ற கருத்தலைகள் வலுப்பெற்றிருக்கும் அதேவேளை, தமிழருக்குத் தனி அலகு எந்த வடிவத்திலாவது வேண்டும் என்ற கோரிக்கையும் அது தமிழீழமாகும் என்றும் ஒரு பகுதியினர் தெளிவாகவும் உறுதியுடனும் இருக்கையில் மறுபுறமாக அதனை அரசியலாக மாற்றி சுயலாபம் தேடுவதற்கும் சிலர் முற்படுகிறார்கள். விடுதலைப் புலிகளின் மேல் தனிப்பட்ட வெறுப்பு உருவாக்கப்பட்டதற்கான காரணம் எது என்பதனைத் தெளிவுடன் உணர முடியாதவர்கள் காரணம் தெரியாத ஒரு எதிர்ப்பினை உருவாக்குவதில் தமது திறமைகளையும் காட்டத்தவறவில்லை. தமிழகத் தமிழர்களின் ஏகோபித்த உரிமைக் குரல் அத்தகைய எதிர்ப்புகளுக்கெல்லாம் முற்றுப்புள்ளி வைக்கும்.

புவிசார் அரசியல் வரலாற்றில் இலங்கையின் அரசியற் தலைமையினைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் தென்னிந்தியாவுக்கே இருந்தது. சோழர்களின் பேரரசுவாதம் சிங்கள இராணுவத்தைத் தமிழர் பகுதியிலிருந்து தென்பகுதிக்குத் தள்ளியது சேர சோழப் பேரரசுகளைவிட பாண்டியப் பேரரசுதான் சிங்கள அரசை மாற்றியமைப்பதிலும் கட்டுப்படுத்துவதிலும் கூடிய பங்காற்றி வந்தது. பிற்காலத்திலும் நாயக்கர்களின் ஆதிக்கம் இலங்கையில் வேரூன்றுவதற்கும் பாண்டிய நாடுதான் வழிகோலியது.

துட்டகைமுனு கஜபாகு காலச் சிங்கள ஆதிக்க அரசு ராஜபக்ச காலத்தில் உருவாகியிருப்பதாகப் பெருமைப்படும் சிங்கள ஆட்சியாளர்கள் இன்று நடைபெறும் தமிழினப் படுகொலை அன்றிருக்கவில்லை என்ற வரலாற்று உண்மையினை மறந்துவிட்டார்கள்.

1987ல் இந்தியா தனது படையினைக் கொண்டுவந்ததுபோன்றதொரு நிலைமையினை இப்பொழுதும் ஏற்படுத்தும் சூழலை ஏற்படுத்திவிட்டது இத்தகைய போக்கு இந்த முறை ஈழத்தமிழர்களுக்குச் சாதகமாக இருக்கவேண்டும் என்பதில் தென்னிந்தியா மிகுந்த கரிசனையுடன் செயலாற்றி வருகிறது.

சிங்களத்தின் சீற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற ஆற்றல் இந்தியாவுக்கு இல்லை என்பதும் இலங்கையின் பூகோள அரசியலில் முழு ஆதிக்கம் செலுத்தவே இந்தியா தனது முழுக்கவனத்தையும் செயற்பாடுகளையும் செய்து கொண்டிருக்கிறது என்பதும் வெளிப் படை. தென்னிந்தியா அதற்குச் சவாலாக மட்டும் அமையாது ஈழத்தமிழர்களை காப்பாற்றித் தீர்வு கிடைக்கச் செல்லும் ஆற்றலும் கொண்டதாக இருக்கிறது.

விடுதலைப் புலிகளைக் காப்பாற்றத் தமிழ் அரசியல் தலைவர்கள் இலங்கைக்கு வரட்டும் என்று கேலிபேசிய ஜனாதிபதி ராஜபக்ச ஒன்றுபட்ட தமிழர் உணர்வுகள் ஏற்படுத்தப் போகும் விளைவுகளை அனுபவிக்கப்போகும் காலம் வெகு தூரத்தில் இல்லை என்பதனை தெளிவுபடுத்தும் நிகழ்வுகளைத் தமிழகம் நடத்திக் காட்டிக்கொண்டிருக்கின்றது.

kanapathi@thaiveedu.com



உங்கள் வீடுகளில் காபன் மொனெக்சைட்டின் பாதிப்பு

மகேன் சிங்கராஜா
- வீடு விற்பனைப் பிரதிநிதி -



(Carbon Monoxide) தீங்கு

காபன் மொனெக்சைட் (CO) என்பது நிறமோ அல்லது மணமோ அற்ற வாயுவாகும். இதனை கண்களால் காணவோ அல்லது மணந்தறியவோ முடியாததால், இவ் வாயு உங்கள் வீட்டில் இருக்கின்றது என்று நீங்கள் அறிய முன்னரே இது உங்களைப் பாதிக்கும்.. சிறிதளவு வாயுக் கசிவு கூட பாரதூரமான சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை உருவாக்கும். இவ்வாயு விரைவாக இரத்தத்தில் சேர்ந்து ஒட்சிசன் வாயுவை எடுத்துச்செல்லும் தன்மையைக் குறைப்பதால் இது மிக ஆபத்தானது.

காபன் மொனெக்சைட் எங்கிருந்து வருகின்றது?

உயிர்ச்சுவட்டு எரிபொருட்கள் எரிவதனால் ஏற்படும் பொதுவான விளைவே காபன் மொனெக்சைட்டாகும். எரிபொருட்களை எரிக்கும் (இயற்கை வாயு, புரொபேன், எண்ணெய்) உபகரணங்கள் சரியான முறையில் தாபிக்கப்பட்டு பேணப்பட்டால் சிறியளவு காபன் மொனொக்சைட்டே வெளிவிடப்படும். எரிபொருட்கள் எரிவதனால் ஏற்படும் விளைபொருட்கள் பொதுவாக பாதுகாப்பாகவே வெளியிடப்பட்ட போதிலும், யாதாவதொரு செயல்முறை, உதாரணமாக புகைபோக்கிக் குழாயில் குருவிக்கூடு அமைந்திருந்தால் அல்லது எரிக்கும் உபகரணத்திற்கான ஒட்சிசன் குறைக்கப்பட்டால், காபன் மொனெக்சைட்டின் அளவு அபாயகரமான மட்டத்தை விரைவில் அடையும்.

மரம், மண்ணெய், நிலக்கரி எரிதல் என்பன காபன் மொனக்சைட் உற்பத்தியாவதற்கு வழிவகுக்கும். இதனை விட வாயுவில் இயங்கும் இயந்திரங்களும் காபன் மொனொக்சைட்டை உற்பத்தி செய்கின்றன. ஓர் குளிரான இயந்திரத்தை (Cold Engine) இயக்க ஆரம்பிக்கும் போது காபன் மொனெக்சைட் உற்பத்தி அதி கூடியதாக இருக்கும். எனவே உங்கள் மோட்டார் வாகனத்தை இயக்கிய பின் கராஜில் விடுவது ஆபத்தானதாகும். காபன் மொனெக்சைட்டைக் கொண்ட புகையானது இதனை ஒட்டியுள்ள சுவர்கள் அல்லது கதவு வழிகளினூடாக ஆபத்தான மட்டங்களை அடையும்.

எமது வீட்டில் காபன் மொனொக்சைட் ஏற்படக் கூடிய மூலாதாரங்களை எவ்வாறு நீக்கலாம்

காபன் மொனொக்சைட்டால் நச்சுத் தன்மை ஏற்படாதவாறு தவிர்ப்பதற்கான மிக முக்கியமான படிமுறை, காபன் மொனொக்சைட் உங்கள் வீட்டினுள் நுழையும் சந்தர்ப்பத்தை ஒரு போதும் ஏற்படுத்தாமலிருப்பதாகும். இது பாதுகாப்பிற்கான முதலாவது வழியாகும். உங்கள் வீட்டில் காபன் மொனொக்சைட்டினால் ஏற்படும் அபாயங்களைக் குறைப்பதற்கு இந்தப் பட்டியலைக் கவனியுங்கள்.

- வருடமொரு தடவை குளிரான வானிலை ஆரம்பிக்கு முன் ஓர் தகுதி வாய்ந்த தொழில் நுட்பவியலாளரைக் கொண்டு, உங்கள் எரிபொருள் உபகரணங்கள் வேலை செய்யக் கூடிய நிலையில் உள்ளனவா என பரிசோதித்து சுத்தம் செய்ய அனுமதியுங்கள்.
- வருடாவருடம் தகுதி வாய்ந்த தொழில் நுட்பவியலாளரைக் கொண்டு புகைபோக்கிகளையும், காற்று வெளியேறும் துவாரங்களையும், தடைகள் அல்லது வெடிப்புக்கள், துவாரங்கள் அல்லது கசிவு ஏற்படக் கூடிய முறையிலான அரித்தல்கள் ஏற்பட்டுள்ளனவா என அறிய (உதாரணமாக: பறவைகளின் கூடுகள், மரக் கொப்புகளால் தடை ஏற்படல்) போன்றவற்றை அறிய பரிசோதனை செய்யுங்கள்.
- எரிபொருள் எரியும் இடங்களில் தடை ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் காணப்படுகின்றனவா என்பதை சரி பாருங்கள்.
- ஓர் சிறியஅறையில் வெப்பமேற்றக் கூடிய மற்றும் கொதிகலன் உபகரணங்களைப் பொருத்த முன்னர், சரியான எரிதலுக்குத் தேவையானளவு போதுமான வளி இருக்கின்றதா என்பதைத் தரம் வாய்ந்த தொழில் நுட்பவியலாளரைக் கொண்டு பரிசோதியுங்கள்
- உங்களிடம் சக்தி வாய்ந்த புகை வெளியேற்றும் விசிறி (Exhaust Fan) இருந்தால் புகை போக்கியினுள்ளிருந்து கீழே இதன் புகை மீள இழுக்கப்படாதிருப்பதை ஓர் தகுதி வாய்ந்த தொழில் நுட்பவியலாளரைக் கொண்டு உறுதி செய்யுங்கள்.
- புரோபேன் அல்லது இயற்கை வாயு அடுப்புகளின் (Gas stove) அல்லது கனலடுப்பு (Oven) என்பவற்றைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வீட்டை வெப்பமேற்ற வேண்டாம்.
- மூடிய கராஜினுள் ஓர் வாகனத்தை இயக்க ஆரம்பிக்க வேண்டாம். முதலில் கராஜின் கதவுகளைத் திறவுங்கள். ஓடு பாதைக்கு உடனடியாக கராக் கொண்டு செல்லுங்கள். பின் புகை வீட்டினுள் உட்புகுவதைத் தடுக்குமுகமாக கராஜின் கதவை மூடுங்கள்.
- மோட்டார் வாகனம் கராஜினுள் இருக்கும் போதோ அல்லது கராஜ் கதவுகள் திறந்திருக்கும் போதோ தொலைவில் இருந்து தன்னியக்கமாக வாகனத்தை இயக்கும் கருவியை பயன்படுத்த வேண்டாம்
- இயற்கை வாயு, புரொபேன் அல்லது நிலக்கரியால் இயங்கும் பார்பக்கியூ அடுப்புகளை வீட்டினுள்ளே அல்லது வீட்டுடன் இணைந்த கராஜிலோ ஒரு போதும் இயக்க வேண்டாம்.
- மண்ணெய்யால் இயங்கும் வெப்பமேற்றல் கருவியை வீட்டினுட்பகுதியிலோ அல்லது கராஜிலோ பயன்படுத்துவதைத் தவிருங்கள். இதன் பயன்பாடு தவிர்க்க முடியாதது எனில், இதுஇயங்கும்போது யன்னல்களைத் திறந்து வைப்பதன் மூலம் எரியும் வாயுவை வெளியேற்றுங்கள்.
- புல்வெட்டும் கருவி, பனி அகற்றும் உபகரணம் (Snow Blower) அல்லது வாயுவால் இயங்கும் எந்த ஓர் உபகரணத்தையும் வீட்டினுள் அல்லது கராஜினுள் இயக்க வேண்டாம்.
- குளிரூட்டுதல், சமைத்தல், வெளிச்ச மேற்றல் என்பன கூடாரங்கள் மற்றும் வாகன

7ம் பக்கம் பார்க்க...

உங்கள் வீடுகளில் காபன்...

5ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

வீடுகளில் பயன்படுத்தல் ஆபத்தானது. எல்லா உபகரணங்களும் வெளியே காற்றை அகற்றக் கூடியதாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதுடன், மின்சார அல்லது மின்கலத்தால் இயங்கும் உபகரணங்களை சாத்தியமான இடங்களில் பயன்படுத்தவும்.

- பனி, வெளியே அளவுக்கதிகமான தாவர வளர்ச்சி, துணி போன்றவற்றால் துவாரங்கள் அடைபடுவதைத் தவிர்க்க துணிகாய வைக்கும் சலவை உபகரணங்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- அளவுக்கதிகமான வாகன நெரிசலுள்ள வீதிகட்கு அருகாமையில் வீடுகள் இருந்தால் வெளியே உள்ள காபன் மொனொக்சைட் மட்டங்கள் உங்கள் உள்வீட்டு வளியின் தரத்தைப் பாதிக்கும்.

மேற்கண்ட வழிமுறைகளை நீங்கள் பின்பற்றினால், நீங்கள் காபன் மொனொக்சைட்டால் ஏற்படும் அபாயங்களை அதிகளவில் தவிர்க்கலாம். எனினும், இத்தகைய வழி முறைகளைப் பின்பற்றினாலும்கூட தவிர்க்கமுடியாத அபாயகரமான நிகழ்வுகள் ஏற்படக் கூடும். உங்கள் வீட்டில் காபன் மொனொக்சைட்டைக் கண்டறியக்கூடிய கருவியைப் பொருத்துவது ஓர் பாதுகாப்பான முன்னெச்சரிக்கை வழிமுறையாகும். சில மாநாகர சபைளில் இது சட்டமாகும். காபன் மொனொக்சைட்டைக் கண்டறியும் கருவி வகைகள் வெவ்வேறு வழிகளில் செயலாற்றும். எனினும் இவை எல்லாவற்றிலும் காபன் மொனொக்சைட்டின் நியம அளவில் ஏற்படும் மாறுதல்களைக் கண்டறியும் தன்மை சிறப்பாக உள்ளது. இவை எல்லாம் வெவ்வேறு சூழல்களின் கீழ் இயங்குவதற்கு ஏற்ப சான்றிதழ் அளிக்கப்பட்டவை.

காபன் மொனொக்சைட் கண்டறியும் கருவியை வாங்கும் போது எத்தகைய அம்சங்களை நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்?

அநேகமான காபன் மொனொக்சைட் கண்டறியும் கருவிகள் குறுகியகாலத்தில் காபன் மொனொக்சைட் மட்டங்கள் உயர் அளவை அடையும் போது எச்சரிக்கை மணியை ஒலிக்குமாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. எவ்வாறெனினும், சுகாதார நிறுவனங்களின் அறிவுறுத்தலின்படி, நீண்ட காலத்தில் குறைந்த மட்ட வெளியேற்றுகைகள் கூட கவனத்தில் எடுக்கப்படல் வேண்டும் (Health Canada, 1989).

மிகவும் உயர் மற்றும் தாழ்மட்டங்களை எடுத்துக் காட்டும் கண்டறி கருவிகள் மிகவும் விலையுயர்ந்தவையாயிருந்த போதும் இவை அதிக திருத்தமான தன்மையையும் அதிக தகவல்களையும் வழங்கக் கூடியவை.

காபன் மொனொக்சைட் கண்டறியும் கருவியொன்றை வாங்கும் போது கனடா நியம சங்கத்தின்(Canadian Standards Association - CSA) நியமத்துடன் பட்டியல் படுத்தப்பட்ட கண்டறியும் கருவியை கவனத்தில் கொள்ளவும். பரிசோதிக்கும்நிறுவனத்தின் சின்னங்கள், வாசகங்கள் கருவியில் காணப்படும்.

காபன் மொனொக்சைட் கண்டறியும் கருவியை எங்கே வைக்கலாம்?

அநேகமான உற்பத்தியாளர்கள் தமது காபன் மொனொக்சைட் கண்டறியும் கருவியை எங்கே நிறுவ வேண்டும் என்று குறிப்பிடுவர். பொதுவாக, கண்டறியும் கருவியை வைக்க வேண்டிய சிறந்த இடம், நீங்கள் நித்திரை செய்யும்போது எச்சரிக்கை மணியைக் கேட்கக் கூடியதாக இருக்கும் இடமாகும். காபன் மொனொக்சைட் ஆனது வளியை ஒத்த நிறையுடையதுடன் ஒரு அறையினுள் சீராகப் பரவக் கூடியது. ஆகவே ஓர் கண்டறியும் கருவியை எச்சரிக்கை மணி கேட்கக் கூடிய எந்த ஒரு இடத்திலும் எந்த உயரத்திலும் வைக்கலாம். மேலதிகமான கருவிகளை வீட்டைச் சுற்றி வேறு பல இடங்களிலும் வைக்கலாம். உதாரணம்: பிள்ளையின் படுக்கை அறை. இக் கருவியை வீட்டில் பொருத்த முன் பின்வரும் பட்டியலை கவனத்திற் கொள்ளுங்கள். கருவி சேதமடைவதைத் தவிர்க்கவும், தவறான எச்சரிக்கை மணி ஒலிப்பதைக் குறைக்கவும் கருவியை பின்வரும் இடங்களில் தாபிக்க வேண்டாம்.

- வெப்பமூட்டப்படாத நில அடித்தளங்கள் (Basements), கராஜ்
- உயர் ஈரப்பதன் கொண்ட பிரதேசங்கள்
- தலை மயிருக்கு இடும் தூவல்கள் (Hair Spray), நறுமணத் தைலங்களை விசிறும் கருவிகள் போன்ற இரசாயன கரைதல்கள் அல்லது சுத்திகரிக்கும் திரவங்கள் காணப்படும் இடங்கள்.
- காற்று, புகை வெளியேறும் புகை போக்கிகள், துவாரங்கள்
- வெப்பமேற்றும், சமைக்கும் உபகரணங்களின் 2 மீற்றருக்கு உட்பட்ட இடங்கள்.
- காற்றுக்காக திறக்கப்படக் கூடிய இடைவெளிகள்.
- இயற்கை வாயு சுற்றோட்டம் குறைவாக இருக்கும் பகுதிகளின் அல்லது மூலைகளின் 2 மீற்றருக்கு உட்பட்ட இடங்கள்
- உயர் போக்குவரத்து பகுதி போன்ற சேத மேற்படக் கூடிய பகுதிகள்
- வானிலைக்கு நேரடியாக உட்படக் கூடிய பகுதிகள்

காபன் மொனொக்சைட்டைக் கண்டறியும் கருவி எச்சரிக்கை மணி ஒலித்தால் நாம் செய்ய வேண்டியது யாது?

எச்சரிக்கை மணி ஒலித்தால் அலட்சியம் செய்ய வேணடாம். காபன் மொனொக்சைட் கண்டறியும் கருவிகள், ஓர் ஆரோக்கியமான வளர்ந்தோர் எந்த ஒரு அறிகுறியையும் உணர முதல் ஒலிக்கக் கூடியவாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. சிசுக்கள், வயது முதிர்ந்தோர், சுவாசம் மற்றும் இருதய நோயுள்ளோர் குறிப்பிட்ட இடரைக் கொண்டிருப்பதுடன், காபன் மொனொக்சைட் நச்சாதலின் குறைந்த மட்டத்திற்கு கூட பதில் தாக்கத்தை அதிகளவில் வெளிப்படுத்தக் கூடியவர்களாக இருப்பர்.

காபன் மொனொக்சைட் வெளியேறும் மூலாதாரத்தை அறிந்தால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை யாவை?

உங்கள் கண்டறிகருவி எச்சரிக்கை மணியை ஒலித்ததுடன், காபன் மொனொக்சைட்டை வெளியேற்றக்கூடிய மூலாதாரமும் உங்களிடம் இருந்தால், உதாரணமாக ஓர் மண்ணெய் வெப்பமேற்றி இருந்தாலும் கூட நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:-

- உங்கள் செல்லப் பிராணி உட்பட அனைவரையும் வீட்டை விட்டு வெளியேற்றுங்கள். அனைவரையும் கணக்கிடுங்கள்.
- காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் யாதாயினும் இருந்தால் 911ஐ அழையுங்கள்.
- காபன் மொனொக்சைட் வெளியேற்றும் மூலாதாரத்தை அகற்றுங்கள் அல்லது நிறுத்தி விடுங்கள்.
- வீட்டில் காற்றோட்டத்தை ஏற்படச் செய்யுங்கள்.
- எச்சரிக்கை மணியை மீண்டும் சரி செய்யுங்கள்
- எச்சரிக்கை மணி ஒலித்து முடியுமட்டும் மீண்டும் வீட்டில் குடியேற வேண்டாம்.
- எதிர்காலத்தில் இந்த நிலைமைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு ஏற்ற படிமுறைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்குத் தெரியாத மூலாதாரத்தில் இருந்து காபன் மொனொக்சைட் வெளியேறினால்...

- உங்கள் செல்லப் பிராணி உட்பட அனைவரையும் வீட்டை விட்டு வெளி யேற்றுங்கள். அனைவரையும் கணக்கி டுங்கள்.
- யாதாயினுமொருவருக்கு காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், 911ஐ அழையுங்கள். சுகாதாரப் பிரச்சனை ஏதும் இல்லாவிடில், வாயு சேவை, வெப்ப மேற்றும் ஒப்பந்தகாரர் அல்லது தீயணைப்புத் திணைக்களத்தை அழைத் து வீட்டைப் பரிசோதியுங்கள்.
- தனிக் குடும்ப வீட்டில் நீங்கள் வசித்தால், உங்கள் வீட்டை காற்றோட்டமுள்ளதாக்க வேண்டாம். எரிபொருள் எரிக்கும் உபகரணங்களை நிறுத்துங்கள். அல்லது வேறு யாதாயினுமொருவர் உங்கள் வீட்டை பரிசோதனை செய்யுமுன் காபன் மொனக்சைட் கண்டறியும் கருவியை மீண்டும் சரி செய்யுங்கள்.
- வரிசையான வீடுகள், தொடர் குடியிருப்புகளில் நீங்கள் வசித்தால், வீட்டை காற்றோட்டமுள்ளதாக்கி எரிபொருள் எரிக்கும் உபகரணங்களை நிறுத்தி விடுங்கள். இந்த நிலையில் காபன் மொனொக்சைட் மூலாதாரத்தைக் கண்டறிய முயல்வதை விட உங்கள் அயலவர்களின் பாதுகாப்பு மிக முக்கியமானது.
- எல்லா எரிபொருள் எரிக்கும் உபகரணங்களையும் தகுதி வாய்ந்த தொழில் நுட்பவியலாளரைக் கொண்டு பரிசோதித்து திருத்தம் செய்யுங்கள். இவை காபன் மொனொக்சைட் மூலாதாரம் என இனங் காணப்படலாம்.
- வீட்டைப் பரிசோதித்தவர்கள் அபாயம் நீங்கி விட்டது என அறிவித்தாலொழிய வீட்டில் மீண்டும் குடிபுக வேண்டாம்.

காபன் மொனொக்சைட் நஞ்சூட்டப் பட்டமைக்கான அறிகுறிகள்.

உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் யாவரும் காபன் மொனொக்சைட் நஞ்சூட்டலின் அறிகுறிகளை அறிந்திருப்பதனை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

சிறிதளவு வெளியேற்றம்.

தலையிடி, தடிமன், கண் எரிவு போன்ற காய்ச்சலுக்குரிய அறிகுறிகள்.

நடுத்தரமான வெளியேற்றம்.

தலைச் சுற்றல், மயக்கம், வாந்தி போன்ற அறிகுறிகள். குழப்பமும், என்ன ஏற்படுகின்றது என்பதை அறிய முடியாத தன்மையாலும் பாதிப்புக்குட்படும்சிலருக்கு வீட்டை விட்டு வெளியேறுவதற்கோ அல்லது உதவிக்கு அழைப்பது பற்றியோ தீர்மானம் எடுக்க முடியாது கஷ்டப்படுவர்.

அளவுக்கதிகமான வெளியேற்றம்

மயக்கம், மூளைப் பாதிப்பு, இறப்பு.

தொடர்ச்சியான குறைந்தளவு வெளியேற்றம்

இது அவதானிக்கக் கூடிய அறிகுறிகளிற்கு இட்டுச் செல்லாவிடினும் நீங்கள் இத்தகைய வெளியேற்றத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

காபன் மொனொக்சைட் கண்டறிகருவியை எவ்வாறு பரிசோதிக்கலாம்

அதிகமான காபன் மொனொக்சைட் கண்டறியும் கருவிகளிற்கு ஓர் பரிசோதனை பொத்தான் (test button) காணப்படும். இதனை ஒரு கிழமைக்கு ஒரு தடவை அழுத்தி, கருவி வேலை செய்கின்றதா எனப் பார்த்தல் அவசியம். வெளிக்காட்டியைக் (Display) கொண்டுள்ள கண்டறி கருவிகள் காபன் மொனொக்சைட்டின் தெரிந்த மூலாதாரங்களான சிகரட் புகை அல்லது வாசனைக் குச்சியின் புகை மூலம் பரிசோதிக்கப்படலாம். காபன் மொனொக்சைட்டிற்கான மூலாதாரத்தை (உதாரணம்: சிகரட் புகை) 8-10 அங்குலங்கள் அப்பால் தள்ளி வைத்து காபன் மொனொக்சைட்டின் சிறிய அளவு காணப்பட்டால் கூட எண்ணிலக்க வெளிக்காட்டி (Digital display) எவ்வாறு பதிலளிக்கின்றது என்பதை அவதானியுங்கள். ஆனால் இந்தப் பரிசோதனையின் போது அநேகமாக எச்சரிக்கை மணி ஒலிக்காது.

காபன் மொனொக்சைட் கண்டறியும் கருவி விற்கப்படும் இடங்களில் கண்டறியும் கருவி பரிசோதனைப் பொதிகள் (test kits) உள்ளன. இவை காபன் மொனொக்சைட்டின் (1000ppm) உயர் மட்ட அளவு வரை காட்டுவதுடன் பரிசோதனையின்போது இக் கருவியை வைப்பதற்கு பிளாஸ்டிக் கூடாரத்தையும் வழங்கும். இந்த பரிசோதனை காபன் மொனொக்சைட்டின் அதி உயர் மட்டத்துடன் ஓர் எச்சரிக்கை மணி ஒலிப்பதையும் நிரூபிக்கும்.

கனடா நியம சங்கமும் (CSA), ஐக்கிய அமெரிக்காவும் (Underwriter's laboratory or UL) காபன் மொனொக்சைட் நியமத்தை எழுதுவதையும் உற்பத்திப் பொருட்களை பரிசோதனை செய்வதற்குமாக இணைந்துள்ளன.

இதனை வாசிப்பதுடன் மட்டும் நின்றுவிடாது இதனை செயற்படுத்துவதன் மூலம் உங்களினதும் உங்கள் குடும்ப அங்கத் தவர்களினதும் உயிர்களைப் பாதுகாத்து பயன் பெறுவீர்களாக.

mahen@thaiveedu.com

■ ■ ■

குடல் வளரி நோய்

(Appendicitis)

இதயம் மலர்கிறது - 9



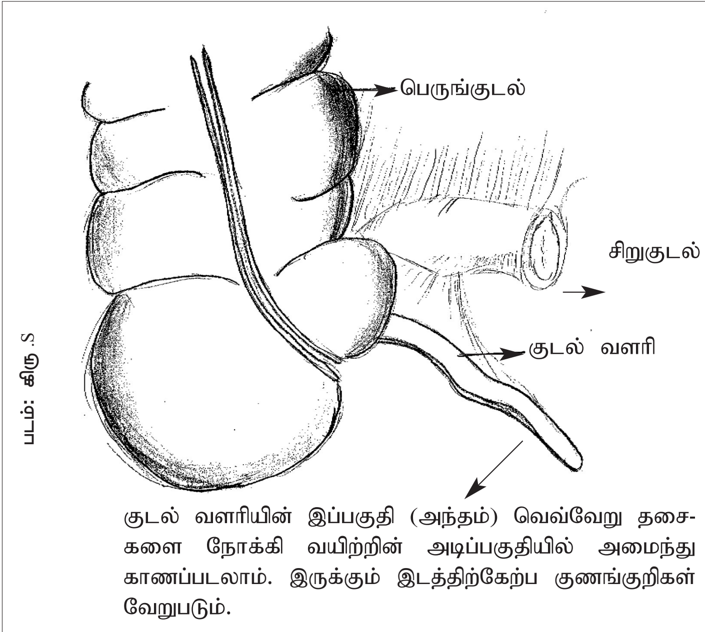
குடல் வளரி (Appendix) என்று கூறப்படும் சிறு உறுப்பானது எமது வயிற்றுப் பகுதியில், சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் சந்திக்கும் இட மாகிய வலதுபக்கக் கீழ் மூலையில் அமைந்துள்ளது. ஏதோ ஒரு காரணத்தால் குடல் வளரியானது வீங்கும் பொழுது அதன் கழுத்துப் பகுதியானது நசுக்கப்படுகின்றது. இதனால் பாரிய மாற்றங்கள் ஏற்படும். அப்பொழுது அந்தக் குடல் வளரியானது வெடித்து, அதனுள் உள்ள பகுதிகள் வயிற்றுப் பகுதியினுள் விடப்படுகின்றன. இது மிகவும் ஆபத்தான கட்டமாதலால் வயிற்று நோய் உள்ளவர்கள் எவரும் முன்கூட்டியே வைத்தியரை நாடி தமது நோயை என்ன தென்று அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். வீங்கிய, நோய் வாய்ப்பட்டுள்ள குடல் வளரியை (Appendix) குடல் வளரி நோய் (Appendicitis) என்று அழைப்பர்.

எப்படி இது உருவாகிறது?

குடல் வளரியின் அமைப்பைப் பார்த்தீர்களானால், ஒரு சிறிய குழாய் ஒன்று வலது பெருங்குடலின் அடியிலிருந்து தொங்கிக்கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். குழாயின் கழுத்துப் பக்கம் (மேற்பகுதி) பெருங்குடல் பகுதியில் சிறு துவாரத்தினூடே திறக்கின்றது. அடிப்பகுதி மூடியிருக்கும். ஒரு பேனா அளவிலான இந்த வளரிக்கு குருதிச் சுற்றோட்டம், நிணநீர்ச் சுற்றோட்டம் என்பன உண்டு. இதன் நடுவே உள்ள ஒடுங்கிய நீண்ட குழாய் குடல் வளரியின் அடிப்பகுதி வரை நீண்டிருக்கும். மேற்பகுதியிலுள்ள துவாரத்தினூடாக பெருங்குடலுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். அதாவது குடல் வளரியினுள்ளே ஏற்படும் சுரப்புக்கள் இத்துவாரத்தினூடாக பெருங்குடலினுள் வெளிவிடப்படும் அதே நேரத்தில் குடலில் வாழும் பக்றீரியாக் கிருமிகளும் அங்கே உட்சென்று வாழுகின்றன. இரு வழிப் பரிமாற்றம் இத்துவாரத்தினூடாக நடைபெறுகிறது. இத்துவாரம் பின்வரும் காரணங்களால் அடைபடும் பொழுது நோய் ஏற்படுகின்றது. குடல் வளரி நோய் மிகவும் ஆபத்தானது.

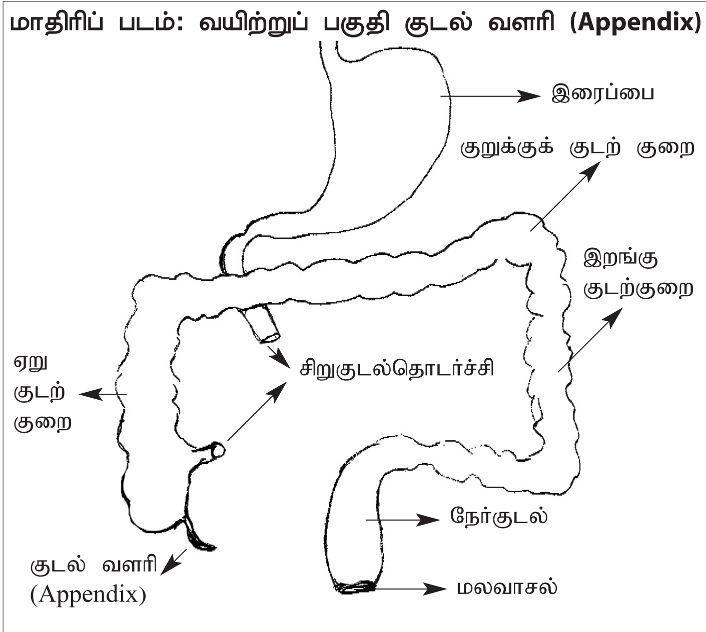
காரணங்கள் என்ன?

- எமது உணவுடன் செல்லும் பிற பொருட்கள் (கல், மண், சமிபாடடையாத உமி என்பன) தற்செயலாக குடல் வளரியின் வாய்ப்பகுதிக்கு அண்மையாக மலத்துடன் பயணிக்கும் பொழுது துவார வாயிலில் ஊறு நிகழ்ந்து அந்த வாய்ப்பகுதி வீங்கலாம்.
- அடிவயிற்றில் குடல் வளரி உள்ள பகுதியில் ஏற்படும் அடி காயங்கள் குடல் வளரியில் காயத்தை ஏற்படுத்தலாம்.
- நிணநீர்க்கட்டிகளின் வீக்கத்தால் கழுத்துப் பகுதியில் சில சமயங்களில் தடங்கல் ஏற்படலாம்.
- குடலில் வாழும் புழுக்கள் - வட்டப்புழு, கொழுக்கிப் புழு போன்றவை வாசலை அடைக்கலாம்.
- மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களிடையே மலம் பல நாட்களுக்கு கழியாமல் தேங்கும் பொழுது வலது புறப் பெருங்குடலில் சிறுகுடலில் இருந்து நாளாந்தம் வந்து சேரும் மலத்தினால் தேக்கம் ஏற்படுகிறது. இது வலது புறப் பெருங்குடலையே பெரிதும் பாதிக்கிறது. இங்கே தான் குடல் வளரியும் அமைந்துள்ளது. தேங்கி நிற்கும் மலத்தின் இறுக்கமான பகுதிகள் அல்லது துண்டுகள் குடல் வளரியின் வாயிலை உறுத்தி வீங்கச்செய்து நோயை உருவாக்கலாம். (மலச்சிக்கல் இன்றி இருப்பதன் அவசியம் இங்கு மாத்திரமில்லை, வேறு பல உடல் உபாதைகளைத் தவிர்ப்பதற்கும் உதவும் என்பதை மனதிற் கொள்ளவும்).



குடல் வளரியின் இப்பகுதி (அந்தம்) வெவ்வேறு தசைகளை நோக்கி வயிற்றின் அடிப்பகுதியில் அமைந்து காணப்படலாம். இருக்கும் இடத்திற்கேற்ப குணங்குறிகள் வேறுபடும்.

மாதிரிப் படம்: வயிற்றுப் பகுதி குடல் வளரி (Appendix)



மேலே குறிப்பிட்டுள்ள காரணங்களுடன் வேறும் சில காரணங்களால் வாய்ப்பகுதி வீக்கத்துக்குள்ளாகும் பொழுது கழுத்துப் பகுதி இறுகி, அதனால் குருதிச் சுற்றோட்டம் சளியச் சுரப்பு என்பவற்றினால் இருவழிப்பரிமாற்றம் தடைபெறுகிறது.

குடல் வளரி வீங்குவதனால் என்ன நடைபெறும்?

குடல் வளரியின் வாய்ப்பகுதி அடைபடும் பொழுது அங்கு நடைபெறும் இருவழிப் பரிமாற்றத்துக்கு தடங்கல் ஏற்படுகின்றது. இதனால் குடல் வளரியின் குழாயினுள் சுரக்கப்படும் சளியம் அக்குழாயை நிரப்பு கிறது. அப்பொழுது குடல்வளரி குழாய் வீங்குகிறது. இந்த வீக்கம் குளல்வளரியின் உள்ளும் அதன் சுவர்களிலும் அமுக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் குருதிக் குழாய்கள் நசுக்கப்பட்டு குருதி விநியோகம் தடைப்படுகிறது. குருதியோட்டத் தடங்கலால் குருதிக் குழாயினுள் இரத்தக் கட்டிகள் உருவாகி குடல் வளரிக்குப் போதியளவு குருதி விநியோகம் நடைபெறாமல் போகும். நிணநீரும் திரும்பிச் செல்வதற்கு முடியாமல் குடல் வளரியில் தேங்கிவிடும். படிப்படியாக நிகழ்ந்து வந்த இந்த மாற்றங்களைத் தொடர்ந்து குருதி விநியோகம் கிடைக்காத குடல் வளரியானது அழுகிய நிலைக்குத் தள்ளப்படும். இச்சமயத்தில் குடல் வளரியினுள் தேங்கியிருக்கும் பக்ரீரியா கிருமி அழுகிய, சீழ் பிடித்த பகுதிகளினூடாக வயிற்றுப் பகுதியில் சுற்றுவிரிப் பகுதியில் விடப்படும். குடல் வளரி வெடித்துவிட்டதாக இத்தருணத்தில் கருதப்படும். பக்றீரியாவால் தாக்கப்பட்ட வயிற்றுப்புறச் சுற்றுவிரி வீங்கத்தொடங்கி சுற்றுவிரி அளர்ச்சியாக (Peritonitis) மாறி இறுதியில் இறப்பு நிகழும்.

உக்கிரமானதும், நாட்பட்டதுமான குடல் வளரி நோய் (Acute and chronic Appendicitis)

உக்கிரமான குடல்வளரி நோய் (Acute Appendicitis)

இந்த வகை நோய் சடுதியாக ஆரம்பிக்கும். இதனை கண்டுபிடிப்பதும் இலகு. அநேக சந்தர்ப்பங்களில் உடனடி சத்திரசிகிச்சை அவசியமாகும். குடல் வளரியின் வாய்ப்பகுதி சடுதியாக வீங்கி முற்றுமுழுதாக அடைபடும் போது இது ஏற்படுகிறது. குடல் வளரியினுள் வாழும் பக்றீரியாக் கிருமிகளின் சடுதியான பெருக்கமும் குடல் வளரியின் கழுத்துப் பகுதி அடைபடுவதற்கும் அதன் வீக்கத்துக்கும் காரணமாகலாம்.

குணங்குறிகள்

குடல் வளரியானது ஒரு பேனா போன்றதும், வளையக்கூடியதுமான குழாயாக இருப்பதால் வெவ்வேறு நபர்களிடையே அதன் அந்தம் வெவ்வேறு இடத்தில் அமைந்திருக்கும். இடம் சற்று மாறுபட்டதாக இருக்கும். அமைப்பிற்கு ஏற்ப குணங்குறிகளில் சற்று மாறுதல்கள் காணப்படும். உதாரணமாக குடல் வளரியின் அந்தம் பின்புறமாக வளைந்து அமைந்திருந்தால் இவர்களது வயிற்றுப் பகுதியை வைத்திய பரிசோதனையின் பொழுது இறுக அமத்திப் பார்த்தாலும் மீண்டு ஏற்படும் நோயை (Rebound tenderness) உணர முடியாது. இந்நோயைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இது ஒரு பிரதான குறியாக (Sign) இருந்தாலும் இச்சந்தர்ப்பத்தில் இக்குறி (Sign) பயனற்றுப் போகின்றது.

அதேபோல் இடுப்புப் பகுதிக்குள் குடல் வளரியின் அந்தம் வளைந்து அமைந்திருந்தால் பொதுவாக வயிற்று வேதனையே இல்லாது இருக்கலாம். இச்சந்தர்ப்பத்தில் மலவாசலினூடாக கைவிரலினால் செய்யப்படும் பரிசோதனை இவ்வேதனை உணர்வை புலப்படுத்தி நோயைக் கண்டுபிடிக்க உதவியாக இருக்கும். வீங்கிய குடல் வளரியின் அந்தம் சலப்பையைத் தொடுமாயின் அதனால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய உந்துதல் ஏற்படும்.

பெரும்பாலும் 3 முதல் 15 வயதிற்கு இடைப்பட்ட சிறுவர்களும் ஆண் வர்க்கத்தினரும் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்று புள்ளிவிபரம் கூறுகின்றது. யாரையும் இந்நோய் தாக்கலாம்.

ஏனைய குணங்குறிகள்

- மிகவும் தாங்கமுடியாத வயிற்று வேதனை தொடர்ச்சியாக இருக்கும்.
- வாந்திக்குணம், சத்தி என்பன இருக்கலாம்.
- மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றோட்டம்
- காய்ச்சல்
- பொதுவாக வேதனையானது வயிற்றின் தொப்புள் பகுதியைச் சுற்றி ஆரம்பமாகிப் பின்பு வலது புற அடிவயிற்றில் நிலை கொள்ளும். அப்பொழுது அந்த இடத்தை கையால் அமத்திப் பார்க்கும் பொழுது வேதனை கூடுதலாக இருக்கும்.
- பசி குறைவாக இருக்கும்.
- சிலருக்கு நேரடியாகவே வலதுபக்க அடிவயிற்றில் வேதனை ஆரம்பமாகலாம்.
- வயிறு முழுவதும் வேதனை இருந்தால்

13ம் பக்கம் பார்க்க...

‘கொண்டோவில்’ வசிப்பவர்கள் காப்புறுதி வைத்திருப்பது அவசியமா?



கருணா கோபாலபிள்ளை
- வீடு விற்பனை முகவர் -

தமிழர் எம் போராட்டம் நீதியானது என்பதனை உலகுக்கு எடுத்துக்காட்டுவது எவ்வளவு கூர்மையான நோக்கு என்பதனை எம் உறவுகள் சங்கிலியால் இணைந்து சரித்திரம் படைத்துள்ள காலம். அதுமட்டுமன்றி, தென் இந்தியா உட்பட அன்புத் தமிழ் உறவுகளின் பேரெழுச்சியானது நிச்சயம் எமக்கு ஓர் விடிவினைப் பெற்றுத்தரும் என்பது திண்ணம். மனித சங்கிலியால், அடிமைச் சங்கிலியினைத் தகர்த்துவரும் என் இனிய உறவுகளுக்குத் தலைவணங்கி, எம் இனத்தின் அவலங்களையும் எமதுசார் உணர்வுகளையும் மீண்டும்மீண்டும் இவ்வுலகுக்கு எடுத்தியம்புவது எம் கடமை என்பதனையும் கூறிக்கொண்டு இம்முறை கிடைக்கப்பெற்ற கேள்விகளை ஆராய்வோம்.

கொண்டோவில் வசிப்பவர்கள் காப்புறுதி வைத்திருப்பது அவசியமானதா?

-சாரதா,ஸ்காபரோ.

காப்புறுதி என்பது எதிர்பாராத இழப்புகளை ஈடுசெய்வதற்கான ஓர் சாதனம். உங்கள் கேள்வியில் நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ளது ஆயுட்காப்புறுதியா அல்லது, தீ மற்றும் களவுக்கான காப்புறுதியா என்பது குறிப்பிடவில்லை. இருப்பினும் பல்வேறுபட்ட காப்புறுதிகளையும் அதன் வேறுபாடுகளையும் பார்ப்போம். காப்புறுதிகள் (Insurances) பலவகைப்படும். அவற்றுள் நாம் அதிகம் பெற்று நுகர்வது ஆயுட்காப்புறுதி, Mortgage Insurance, Fire Insurance. இவை தவிர்த்து மருந்துகளுக்குரிய காப்புறுதிகள், பயணக் காப்புறுதிகள் என்று எண்ணற்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

ஆயுட் காப்புறுதி எமது ஆயுளுக்குப் பங்கம் ஏற்படுகின்ற வேளைகளில் எம்மில் சார்ந்திருப்போருக்கான ஓர் பாதுகாப்பு கருதி பெற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றது. இவை பலவிதமான வகைளிலும் தரங்களிலும் நிறுவனங்களின் கோட்பாடுகளுக்கமைய உருமாறிக் காணப்படும். எமது தேவையின் அளவு மற்றும் மாதாந்த கட்டுப்பணம்போன்றவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு பெற்றுக்கொள்ளலாம். இவை அவரவர் விருப்பத்தைப் பொறுத்ததே. Mortgage Insurance எனப்படுவதும் ஒருவகை ஆயுட் காப்புறுதியே. இக் காப்புறுதியின் பலனை முழுமையாக அனுபவிப்பவர்கள் மோட்கேஜ் வழங்கிய நிறுவனங்களே. இருப்பினும் நீங்கள் வீட்டின் மூலம் கொண்டுள்ள கடனை முற்றாக செலுத்திய பின்னர் இக் காப்புறுதியின் நிமித்தம் அவ் வீடானது உங்கள் காலத்திற்கு பயனுள்ளவர்களுக்கு கையளிக்கப்படும். வீட்டுக்குரிய காப்புறுதியினை Fire Insurance என்றும் அழைப்பார்கள். நீரினாலோ அல்லது தீயினாலோ சேதம் ஏற்படும் வேளைகளில் உங்கள் வீட்டினை வசிப்பதற்குரிய ஒரு வதிவிடமாக மீண்டும் சரிசெய்வதற்காக இக்காப்புறுதி அறிமுகமாகியுள்ளது. பொதுவாக நீங்கள் கடன்பெற்று வீட்டினை வாங்கும் வேளைகளில், கடன் வழங்கும் நிறுவனங்கள் இக்காப்புறுதியினை நீங்கள் கண்டிப்பாகப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று குறிப்பிடுவார்கள். பொதுவாக கொண்டோக்களில் இக்காப்புறுதிகள் எல்லோரும் இணைந்து பெற்றுக்கொள்ளுவதால் தனித்தனியாக வைத்திருக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. இருப்பினும் கொண்டோக்கள் பேணும் காப்புறுதி வீட்டினை மீளவும் சரிசெய்துகொள்வதற்கு உதவுமே தவிர, வீட்டிலுள்ள பொருட்கள் அதாவது தனியார் உடமைளின் சேத ஈடுகளைப்பெற்றுத் தராது. அதற்காக தனியான காப்புறுதி பேணுவது ஒரு வகையில் சிறந்தது.

வீட்டுக்குள் காணப்படும் காற்றகற்றிகளின் தொழிற்பாடுகள் பயனுடையதாகவும் அதேவேளை சக்தி விரயமற்ற முறைகளில் பாவனை செய்வதற்குமான வழிமுறைகள் யாவை?

-நாதன், Y.

இன்றைய காலகட்டத்தில் ஓர் முக்கியமான கேள்வியாக இது காணப்படுகின்றது. இது சார்பான ஒரு செயன்முறையினை கடந்த ஓர் இதழிலும் பார்த்தோம். இருப்பினும் மீண்டும் சற்று பார்ப்போம். வீடுகளில் சமையலறை, குளியலறை மற்றும் சலவை அறைகளில் இக்காற்றகற்றிகள் காணப்படுகின்றன. இவற்றின் தேவை அளவுகள் அதனதன் செயல்திறனை தீர்மானிக்கின்றது. அதாவது, சமையலறை காற்றகற்றிகள் அதிக செயல்திறன் கொண்டனவாக இருக்கின்ற அதேவேளை, ஏனையவை சாதாரணமானவையாக காணப்படுகின்றது.

பொதுவாக குளியலறையில் உள்ள காற்றகற்றிகளை குளியலறைப் பாவனைக்குப் பின்னர் சுமார் 15-30 நிமிடம் இயக்குவதன் மூலம் வீட்டுக்குள் ஈரப்பதன் அதிகம் தேங்காமல் பாதுகாக்கலாம். இதற்காக செலவிடப்படுகின்ற மின்சாரத்தின் அளவு மிகச் சிறிதளவே.

சமையலறை காற்றகற்றிகள் அளவுக்கு அதிகமான செயற்திறன் உடையனவாக காணப்படுதல் தவறு. இதனால் வீட்டுக்குள் உள்ள குளிர்/சூடு போன்றன வீணே வெளியேறக் கூடிய சாத்தியமுண்டு.

இவ்வகை காற்றகற்றிகளை சமைக்கும் வேளைகளில் மாத்திரமே உபயோகிப்பது விரும்பத்தக்கது. இவற்றில் காணப்படும் வடிகட்டிகள் எப்போதும் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். வடிகட்டிகள் எண்ணெய்த் திரவத்தினால் காற்றுப் புகாவண்ணம் இருப்பின் வெறுமனே காற்றகற்றிகள் இயங்குமே தவிர இதனால் எந்தப் பலனும் இல்லை. மாறாக வீண் மின் விரயமே ஏற்படும்.

மின்வெட்டு என்பது முன்னைய காலங்களில் நமக்குப் பழகிப்போனவொன்று. கனடாவைப் பொறுத்தவரை எப்போதாவது இடம்பெறும். அதிலும் ஒரு சில நிமிடங்கள் நீடிப்பதே மிகக் குறைவு. இருப்பினும், இதுபோன்ற காலங்களில் நாம் மேற்கொள்ளக்கூடிய முன்னெச்சரிக்கைள் யாது?

-மகேஸ்,ரா. மார்க்கம்.

நாங்கள் மின்சாரத்தோடு பின்னிப்பிணைந்து வாழ்ந்து வருகின்றோம். எப்போதாவது மின்சாரம் இல்லாத கட்டங்களிலேயே அதன் மகிமை என்னவென்பதை உணர்கின்றோம். உங்கள் கேள்விக்கு அவ்வாறான சில திட்டங்களே பதில்தரவல்லது. பொதுவாக சிறு பிள்ளைகள் உள்ள வீடுகளில் இதுபோன்ற சிக்கல்களில் இருந்து மீள்வதற்கு முன்னெச்சரிக்கை அவசியம். குளிர்காலங்களில் இம்முன்னெச்சரிக்கை மிக அவசியமானவொன்று. சாதாரணமாக நாம் மெழுகு வர்த்திகள் மற்றும் Flash Lights போன்றவற்றை வீட்டிலுள்ளவர்கள் எளிதில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய இடங்களில் பாதுகாத்தல் வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குப் போதுமான உலர் உணவுகள் எப்போதுமே கைவசம் இருத்தல் நன்று. Gas Stove மற்றும் போதுமான அளவு வாயுவும் அவசியம். இவை பாதுகாப்பான இடங்களில் சேமிக்கப் படுதல் நன்று. இவை தவிர்த்து வீடுகளில் Fire Place உள்ளவர்கள் அவை இயங்கவல்ல நிலையில் உள்ளதா என்பதனை உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும். அனேக fire places மின்சாரத்தின் உதவியின்றியே இயங்கவல்லவை. உங்கள் வீடுகளை சூடேற்றும் Furnace மின்சாரம் இன்றி இயங்கமுடியாதது. ஆகையால் குளிர்காலங்களில் உங்கள் fire placeஇன் உதவியுடன் இளைப்பாறலாம். எப்போதுமே வாகனங்களில் போதுமான அளவு எரிபொருள் அவசியம். ஒருபோதும் Empty Tank அவசரத்துக்கு உதவாது.

எனது வீட்டின் கூரை ஆயுட்காலத்தை எவ்வாறு கண்டுகொள்ளலாம்?

-கண்ணன்.வீ.

பொதுவான கூரைகள் சுமார் 20-25 வருட காலம் வரையான ஆயுள் கொண்டவை. உங்கள் வீட்டின் வயதினைப் பொறுத்து நீங்கள் அதனைக் கணக்கிடலாம். இருப்பினும் அவை இன்னும் தரமாக இருக்கின்றதா என்பது பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டிய ஒன்றே. Shingles எனப்படும் சிறு செவ்வக வடிவ அடுக்குகள் வீட்டின் கூரை வெளிப்புறங்களுக்குப் பொருத்தப்படுகின்றது. இந்த Shinglesஇன் ஆயுட் காலமே கூரையின் ஆயுட்காலமாகக் கணிப்பிடப்படும். இவ்வகை Shingles தமது செயற்றிறனை இழக்கும் வேளைகளில் படைபோல் தரம் இழந்து காணப்படுவது மட்டுமன்றி, வெளிக்கிளம்பியும் இருக்கும். இதற்கு கடும் காலநிலைகளும் ஒரு காரணி. காலநிலை காரணமாக கூரைகள் பாதிப்படையின் பொதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியாகவே திருத்திக்கொள்ள முடியும். முழுமையாக ஒரு கூரையினை மீள் இட்டுக்கொள்வதற்கு சுமார் $2000.00 - $4000.00 செலவாகலாம்.

நன்றி நேயர்களே, இக்குறுகிய கால இடைவெளிக்குள் தாயகம் சார் உறவுகளின் இழப்புக்கள் எண்ணிலடங்கா. இதனை ஈடுசெய்வதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் எம்மாலான பங்கினை ஆற்றவேண்டியது எமது கடமை. வரலாற்றுச் சிறப்பு மிக்க ஒற்றுமைத் திறனை நாம் மாற்றுச் சமூகத்துக்குள் இட்டுச்சென்றது எமது பலம். இப்பலமானது இன்னும் பன்மடங்கு பெருகி இன்னும் சொல்லொணாத் துயர்களை அனுபவித்துவரும் எம் உறவுகளை அமைதியின் நிழலில் இட்டுச்செல்ல உங்கள் ஒவ்வொருவரின பங்களிப்பும் மிகமிக அவசியம் என்ற வேண்டி மீண்டும் தொடருவோம்.

நன்றி

karunal@thaiveedu.com.



யார் வெல்வார்?



ஔவை என்ற பெயரில் பல பெண் கவிஞர்கள் வாழ்ந்துள்ளார்கள். இவர்களில் ஒருவர் கவிக்கு அரசன் எனப்போற்றப்படும் கம்பன் காலத்தில் வாழ்ந்துள்ளார். கம்பர் கவிபாடும் திறமை மிகச் சிறப்புடையது என்பது யாவரும் அறிந்ததே. ஆனால் அவருக்கு தனது திறமையில் சற்று அதிகமாக அகங்காரம் இருந்தது. இதற்கு அவரைச் சுற்றி உள்ளவர்கள் அவரை ஆகா! ஓகோ! என போற்றுவதும் ஒரு காரணமாகும். ஆனால் மிகச் சிறந்த பாடல்களை உலகுக்குத் தந்த ஔவைப்பாட்டி அப்படியல்ல. மிகவும் எளிமையும் அமைதியும் கூடியவர்.

இன்றைக்கு பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்ததாலும் ஔவை பாடிய பாடல்கள் இன்னும் நிலையான பயன் தருவதாயுள்ளன. இறைவழிபாட்டு பாடல்களிலும் இந்தப்பாட்டியின் பாடல்கள் கூடியவரை எம்மை வழி படுத்தியுள்ளது என்பதை யாராலும் மறக்க முடியாது ஆரம்பப்பள்ளியில் படிக்கும் ஒரு குழந்தைக்கு அறம் செய்ய விரும்பு என்று ஆரம்பித்து வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய வழி முறைகளை சிறப்பாக கூறிச்சென்றுள்ளார்.

இன்றைய உலகில் பல்கலை அறிஞர்கள் மிகச்சிலரே. உதாரணமாக மொழி அறிவுடையவர் விஞ்ஞான அறிவு குறைந்து காணப்படுவார். அதேபோல் பொறியியல் அறிவுடையவர் கணக்கியலில் நலிந்து காணப்படுவார். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் தமது துறையில் உள்ள வல்லமையை பெரிதுபடுத்தி தம்மை அவதாரபுருசர்களாகவே காட்டிக் கொள்ள விளைவார்கள். ஆனால் இதில் பெருமைப்படுவதில் அர்த்தம் எதுவுமில்லை என்பதுவே ஔவைப்பாட்டியின் வாதம். இப்படியான பல்துறைகளில் வல்லவர்கள் இல்லாமலில்லை. உதாரணமாக முன்னைய இந்திய சனாதிபதி அப்துல் கலாமைக் குறிப்பிடலாம். இவர் சிறந்த அணுவியியல் விஞ்ஞானியாக இருந்ததுடன் தமிழ் அறிவு மிக்கவராகவும் இருந்தார். இது மட்டுமல்ல சிறந்த அரசியல் ஞானியாகவும் தன்னை நிரூபித்துக்காட்டினார். இப்படியானவர்களை புகழ்வதை ஔவை மறுக்கவில்லை.

ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் சோழ மன்னன், கவிக்கரசர் கம்பர் தான் பாடிய இராமாயணத்தில் சில பாடல்களுக்கு விளக்கம் கூறினார். கம்பர் சிறந்த கவிஞர் என்பதில் எதுவித மறுப்பும் கூறமுடியாது. அவர் வீட்டுக்கட்டுத் தறியும் கவிபாடும் என்பர்கள். ஆனால் அவர் ஒருதுறையில் வல்லவராக மட்டும் இருந்தார். இந்நிலையில் அவரை மன்னன் அளவுக்கு அதிகமாக புகழ்வது கண்டு ஔவைக்கு பொறுக்கமுடியவில்லை. இன்றுபோல் அன்றும் மிகைப்படுத்தி கூறுவது வழக்கமாய் இருந்துள்ளது. எனவே ஔவையார், மன்னவா! துக்கணாங்குருவிபோல் யாராலும் ஒரு கூடு கட்டமுடியுமா? அதைவிடுங்கள் சாதாரணமான கரையான் வன்மையான மெழுகுப் புற்று கட்டுகிறதே அதுபோல் ஒரு கட்டிடம் கட்டுவது எளிதா? என்று கேட்டார். இதோ அந்த பாடல் வரி....

"வான்குருவியின் கூடு வல்லரக்குத் தொல் கரையான் யாவருக்கும் செய்யரிதால்' என்றார். ஔவை இத்துடன் விடாமல் இன்னும் இரு உதாரணங்கள் தருகிறார். அவை தேன்கூடு, சிலம்புக்கூடு என்பனவாகும். எனவே இவை இரண்டையும் சேர்த்து இருபாடல் வரிகளை அவர் அமைத்துள்ளார். அவற்றை இப்போ கவனிப்போம்...

"வான்குருவி யின்கூடு வல்லரக்குத் தொல்
கரையான்
தேன்சிலம்பி யாவர்க்கும் செய்யரிதால்"

மேலே தந்துள்ள நான்கு பிராணிகளையும் யாவருமே போற்றி புகழ்வதில்லையே. அப்படி இருக்க கவிபாடுவதில் மட்டும் வல்லமை உள்ள ஒருவரை புகழ்வதில் அர்த்தம் மென்ன? என்று கேட்கிறார்.

உதாரணமாக ஒருவர் சிறந்த வைத்தியரானால் அவருக்கு கூடிய ஊதியத்தைக் கொடுக்கலாம். சிறந்த விஞ்ஞானியானால் அதற்கு அதிகப்படி பொருள்கொடுக்கலாம். காரணம் அவையாவும் ஒரு குறிப்பிட்ட வல்லமையையே குறிக்கும். அவர்களை புகழ்வதில் அர்த்தம் ஏதும் கிடையாது. எனவே தான் அப்பாடலின் அடுத்த இரு அடிகளில்

"யாம் பெரிதும் வல்லாமே
என்று வலிமை சொல வேண்டால் காண்
எல்லார்க்கும் ஒவ்வொன்று எளிது"

உலகில் அனைத்துமே மாறிக்கொண்டு வரும். ஆனால் ஒன்றுமட்டும் நிலையானது. அது உன்மை, காலத்தால் அழிக்கமுடியாதது. உன்மையாக உள்ளதால் நிலையாக உள்ளது. இவ்வறிவுவையை உணர்ந்து ஒவ்வொருவரும் பல துறைகளில் வல்லவராக வர முயலவேன்டும். அப்போதுதான் அவர்களைப் போற்றுவதில் அர்த்தமுண்டு. மீண்டும் ஒருமுறை அப்பாடலை முழுமையாகக் காண்போம்.

வான்குருவியின் கூடு வல்லரக்குத்
தொல்கரையான்
தேன்சிலம்பி யாவர்க்குஞ் செய்யரிதால் -
யாம் பெரிதும்
வல்லோமே என்று வலமைசொல
வேண்டால்காண்
எல்லோருக்கும் ஒவ்வொன்று எளிது.

punithavel@thaiveedu.com



குடல் வளரி நோய்...

9ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

நோய் மிகவும் கூடிய நிலையில் உள்ளதை உணர்த்தும். சுற்றுவிரி அழற்சி (Peritonitis) ஏற்பட்டுள்ளதை இது புலப்படுத்தும்.

இக்கட்டத்தில் உடனடி சத்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும்.

வெகு சில சமயங்களில் குடல் வளரியின் வீங்கிய அந்தம் PSOAS என்ற தசை மீது படிந்திருந்தால், நோயாளிக்கு ஏற்படும் வேதனை, அந்நபர் தனது வலது இடுப்புப் பகுதியை மடித்து வைத்துப் படுத்திருக்கும் பொழுது அற்றுப்போவதை உணருவார். இதேபோல் குடல் வளரியானது Obturator Internus என்ற தசை பகுதியை உறுத்தும் பொழுது நோயாளி தனது இடுப்பை மடித்தவாறு உட்புறமாகச் சுழற்றும் பொழுது இங்கு வயிற்று வேதனை அதிகரிப்பதை வைத்து நோயின் தராதரத்தை அறிந்து கொள்ளலாம்.

நாட்பட்ட குடல் வளரி நோய் (Chronic Appendicitis)

சடுதியற்றதும், மிகவும் குறைந்த குணங்குறிகளைக் கொண்டதுமான குடல்வளரி நோயை இப்படி அழைப்பார்கள். நெடுநாட்களாக இக்குணங்குறிகள் அடையாளம் காணப்படாது போகலாம். இந்நோய் மிகவும் அரிதாகக் காணப்பாட்டாலும் நேரகாலத்துடன் கண்டுபிடித்துவிட்டால் பல தவிர்க்க முடியாத சிக்கல்களில் இருந்து விடுபடலாம். இதனால், சிலருக்குத் தொடர்ச்சியான களைப்பு, அடிக்கடி சுகவீனம் என்பன ஏற்படலாம். இத்தொடர்ச்சியான சுகவீனங்கள் வைத்தியரை நாடி நோயைக் கண்டுபிடிக்கும் அளவிற்கு அநேக சந்தர்ப்பங்களில் உக்கிர மாக ஏற்படுவதில்லை. குணங்குறிகளும் நபருக்கு நபர் வித்தியாசமாக இருக்கும். வேதனை குறைவாக இருக்கும். நாளடைவில் நோயாளி அவ்வேதனைக்குப் பழக்கப்பட்டு விடுவார். இதற்கு பகுதிபட அடைபட்ட குடல் வளரியின் துவாரமும், குறைந்த அளவிலான பக்ற்றீரியாக் கிருமிகளின் பெருக்கமும் காரணமாகலாம்.

மிகவும் ஆறுதலாக இந்நோய் குடல் வளரியையும் அதன் பகுதிகளையும் பாதித்தாலும் நாளடைவில் கிருமிகளின் பெருக்கமும் அதன் தாக்கமும் அதிகரிக்கலாம். இந்த ஆறுதல் நிலையினால் வழமையாகக் காணப்படும் குணங்குறிகளாகிய வயிற்று வேதனை, வாந்திக்குணம், காய்ச்சல் என்பன இங்கு காணப்படுவதில்லை. எனினும் அடிக்கடி அடி வயிற்றில் ஏற்படும் அசௌகரியம், அடிவயிற்று வேதனை என்பனவற்றைப் பற்றி விழிப்புடன் இருப்பது நல்லது.

அநேகமாக 9 வயது முதல் 32 வயதுள்ளவர்களை இந்நோய் பாதித்துள்ளது. நாட்பட்ட குடல்வளரி நோயால் கூடுதலாக பாதிக்கப்படுவது சிறுகுடலாகும். ஏனெனில் இங்கு கிருமிகள் அதிகமாகக் காணப்படும். ஒரு கட்டத்தில் இந்த நோய்கூட பாரியதாகமாறி சத்திரசிகிச்சை உடனடியாக மேற்கொள்ள வேண்டிய கட்டத்திற்கு தள்ளப்படலாம். அப்பொழுது மிகவும் தாங்கொண்ணாத வேதனை வலதுபக்க கீழ்ப்புற வயிற்றுப் பகுதியில் உருவாகும். அத்துடன் தொப்புளைச் சுற்றி வேதனையும் அதியுயர் காய்ச்சலும் ஏற்படும்.

நோயைக் கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

உக்கிரமான குடல் வளரி நோய் (Acute Appendicitis)

- நோயாளியின் சரித்திரம்
- குணங்குறிகள்
- உடற் பரிசோதனை
- அல்ற்றா சவுண்ட் (Ultra Sound) பரிசோதனை
- CT Scan பரிசோதனை

பெண்களில் கற்பப் பரிசோதனை (பலோப்பியன் குழாய்களில் சிசு தங்கி வளர்ந்தாலும் இதேபோன்ற வேதனை ஏற்படலாம்)

நாட்பட்ட குடல் வளரி நோய் (Chronic Appendicitis)

- குணங்குறிகள் மிகவும் குறைவு
- உடற் சோதனையை ஏனைய வயிற்றுப் பகுதி நோய்களுக்குரிய சோதனைகளுடன் ஒப்பு நோக்குதல்.
- அல்ற்றா சவுண்ட் (Ultra Sound) பரிசோதனை.
- CT Scan பரிசோதனை
- இரத்தப் பரிசோதனை (Hemo - gram) (வெண்குருதி சிறுதுணிக்கைகளை வைத்து அளவிடுவது)

இதே குணங்குறிகளுடன் காணப்படும் ஏனைய நோய்கள்

- வயிற்றுப்புண் பருத்து வயிற்றில் துவாரம் (Perforation) ஏற்படுதல்
- பெண்களில் பலோப்பியன் குழாய்களில் சிசு தங்குதல்.
- ஆண்களின் விதைகளில் ஏற்படும் திருகல் நிலை
- சதையியில் ஏற்படும் வீக்கம்.
- இடுப்புப் பகுதியில் ஏற்படும் தொற்று நோயும், வீக்கமும்.
- கர்ப்பப்பை உட்படை வியாதி.
- சூலகத்தில் கட்டிகள் உருவாகி அவை வெடித்துவிடும்பொழுது
- குடல் சொருகி ஏறுதல்.

மேலும் பல நோய்கள் உண்டு – புற்றுநோய், பெருநாடி பலவீனமடைந்து அதிலிருந்து குருதி வடிதல் போன்றன.

சிகிச்சை

- வாயினால் ஒன்றும் உட்கொள்ளக் கூடாது.
- வைத்தியசாலையில் நாளத்தினூடாக திராவங்கள் ஏற்றப்படும்.
- கிருமி கொல்லி மருந்துகள் கொடுக்கப் படும்.
- மயக்க மருந்து கொடுத்து சத்திர சிகிச்சை நடைபெறும்.

நோயின் தீவிரம் (Prognosis) அறிதல்:

குடல் வளரி நோயை கண்டுபிடித்துவிட்டால் உடனே சத்திர சிகிச்சை மூலம் குடல் வளரியை அகற்றிவிடலாம். குணமாகும் காலம் தேக நிலை, சத்திரசிகிச்சையின் பொழுது நோயின் தீவிர நிலை, வயது என்பனவற்றை பொறுத்து இருக்கும். நேரகாலத்துடன் கண்டு பிடித்துவிட்டால் பாரிய மருத்துவச் சிக்கல்களைத் தடுப்பதுடன் இறப்பையும் தடுத்து விடலாம். மருத்துவ வசதிகள் உள்ள நாடுகளில் சிகிச்சை சுலபமாக இருந்தாலும் சில சமயங்களில் குடல் சுற்றுவிரி அழர்ச்சி நோய் ஏற்பட்டு அதற்கு சிகிச்சை அளிக்காது விடப்படும் பொழுது குடல் வளரியைச் சுற்றி கட்டியொன்று உருவாகலாம். சிறுகுடலும், சுற்றுவிரியும் குடல் வளரியுடன் ஒட்டிக்கொள்வதால் இக்கட்டி உருவாகிறது. இப்படி ஒட்டிக்கொள்ளும் பொழுது சத்திர சிகிச்சை செய்வது ஆபத்தானது. எனினும், காய்ச்சல் சீழ் வடிதலுடன், நச்சுத்தன்மையான பதார்த்தங்கள் அவ்விடத்தில் விடுபடும் பொழுது சத்திரசிகிச்சை கட்டாயம் செய்யவேண்டி வரலாம்.

senthil@thaiveedu.com



அறியவில்லையானால் அறிந்துகொள்ளுங்கள் - கனடாவில் சில தகவல்கள்

மருந்து செலவுகளுக்கு மாகாண அரசு வழங்கும் ஒரு இலவச சலுகை

(Trillium Drug Program –TDL)

தகவல் தொடர் - 26



ஒன்ராறியோ மாகாண அரசின் மருத்துவ காப்புறுதித் திட்டம் (OHIP Coverage) என்பது பல்வேறு வகையான மருத்துவ செலவுகளுக்கு கை கொடுக்கின்றது. இக் காப்புறுதித் திட்டத்தின் மூலம் பல்வேறு வகையான மருத்துவ சேவைகள், வைத்தியசாலையின் சேவைகள் ஆகியவற்றினை இலவசமாக பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கின்றது என்பது நாம் யாவரும் அனுபவ பூர்வமாக எதிர்கொண்டு வரும் விடயமாகும்.

ஆனால் இலவசமாக பல்வேறு வகையான சேவைகளை பெற்றுக் கொள்ள வாய்ப்புகள் உள்ள மாகாண வாசிகளுக்கு தங்களுக்கு வைத்தியசாலைக்கு வெளியே மருந்துகள் வாங்க வேண்டுமாயின் தங்கள் சொந்த பணத்தினையே செலவழிக்க வேண்டியுள்ளது.

ஆனால் பின்வரும் நிலையில் இருப்போருக்கு மட்டும் மாகாண அரசின் சில சலுகை திட்டங்கள் மருந்துகளையும் இலவசமாக வாங்கிக்கொள்ள கை கொடுக்கின்றது. அவையாவன:

- 65 வயதினை அடைந்தோர் அல்லது மேற்பட்டோர் (Seniors 65 & Older)
- சமூகஉதவி பணம் பெற்று வாழ வேண்டிய நிலையில் உள்ள ஒன்ராறியோ மாகாண வாசிகள் (Ontario residents who are on social assistance)
- நீண்ட கால மருத்துவ விடுதி அல்லது விசேட மருத்துவ கவனிப்பில் இருக்கும் நிலையில் உள்ள ஒன்ராறியோ வாசிகள் (Ontario residents who reside in long-term care homes and homes for special care)
- விசேட பயிற்றப்பட்ட மருத்துவ தாதிகளின் கவனிப்பில் உள்ள மருத்துவ நிலையங்களில் தங்கியிருக்கும் நிலையில் உள்ள ஒன்ராறியோ வாசிகள் (Ontario residents who are receiving professional home care services)

மேற்குறிப்பிடப்பட்ட நிலையில் உள்ளவர்கள் இலவசமாக மருந்துகளை அரச செலவில் வாங்கலாம்.

மேற்குறிப்பிட்ட நான்கு நிலையினுள் இல்லாதவர்கள் மருந்துகள் வாங்கும் செலவுகளுக்கு என பின்வரும் இரண்டில் ஒரு இடத்தில் நிவாரணம் பெறுவதினை தவிர வேறு வழி எதுவும் இல்லையெனவே சில நேரங்களில் இதுவரை நினைத்திருக்கலாம். அவையாவன!

- வேலை இடங்களில் குழுவாக செய்து வைத்திருக்கும் மருத்துவ காப்புறுதி ஒப்பந்தம் (Group Medical Coverage at working place) அல்லது
- தனியாக சொந்த பணத்தில் பெற்று வைத்திருக்கும் மருத்துவ காப்புறுதி திட்டம் (Private health care plan)

இவ் இரண்டாவதாக குறிப்பிட்ட தனியான ஒப்பந்தம் செய்து வைத்திருக்கும் மருத்துவ காப்புறுதி திட்டத்திற்கு மாத கட்டு பணம் என்பது அதிகமாக செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.

இங்கு மேற்குறிப்பிட்ட எந்த அம்சங்களுக்குள்ளும் இருந்து தங்கள் மருந்துகள் வாங்கும் செலவுகளுக்கான நிவாரணம் பெற முடியாதவர்களுக்கு மாகாண அரசினால் ஒரு சலுகை உருவாக்கப்பட்டு வழங்கப்பட்டு வருவதனை அறிந்து கொண்டீர்களா? அதுவே இதுவரை அறியவில்லையானால், இனிமேலாவது அறிந்து கொள்ள வேண்டிய மாகாண அரசின் "றில்லியம் மருந்து திட்டம்" (Trillium Drug Program) என்பதாகும்.

சரி! மாகாண அரசினால் வழங்கப்படும் இவ் "றில்லியம் மருந்து திட்டத்தில்" சேருவதற்கு தகுதியானவர்கள் யார்?

- ஒன்ராறியோ மாகாண சுகாதார மருத்துவ காப்புறுதி திட்டத்தில் (OHIP Coverage) பதிந்தவராக இருத்தல் வேண்டும்
- ஏற்கனவே மேலே குறிப்பிடப்பட்ட எதுவிதமான மருந்துகள் பெறும் சலுகை திட்டத்திலும் நிவாரணம் பெற தகுதி உடையவராக இருத்தல் கூடாது.
- தனியார் மருந்துகள் வாங்கும் நிவாரண திட்டத்தில் சேர்ந்தவராக இருத்தல் கூடாது. அப்படி இருந்தாலும் 100% மருந்து செலவுகளை கொடுத்துத் தீர்க்கும் திட்டமாக இருத்தல் கூடாது
- தங்களின் வருமானத்தில் மருந்துகள் வாங்குவதற்காக பணம் அதிகம் செலவழிக்கும் நிலைமையில் இருப்பவராக இருத்தல் வேண்டும்.

> "இதுவரை இம் மருந்துகள் வாங்கும் அரசின் இலவச காப்புறுதி திட்டத்தில் உங்களைப் பதிந்து வைக்கவில்லையா?
> காலதாமதம் வேண்டாம்!
> எதுவித செலவும் தங்களுக்கு இல்லை.
> விண்ணப்பங்களை எடுத்து துரிதகதியில் நிரப்பி அனுப்பி விடுங்கள்."

இம் மருந்துகள் வாங்கும் நிவாரண சலுகை திட்டத்தில் இணைந்து கொள்ள விரும்புபவர்கள் தகவல்களை பெற வேண்டிய இடம் பின்வருமாறு

Trillium Drug Program
P.O. Box 337, Station – D
Etobicoke, Ontario M9A 4X3
தொலைபேசி (416) 642 3038,
அல்லது 1 800 575 5386.
மின் அஞ்சல்: trillium@resolve.com
இணையதளம்:www.health.gov.on.ca

இங்கு தேவையான விண்ணப்ப படிவங்களை நேரடியாகவும் தபால் மூலமாகவும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். மேலே குறிப்பிட்ட இம் மாகாண சுகாதார அமைச்சின் இணைய தளத்தில் இருந்து பதிவு இறக்கம் செய்தும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒரே விண்ணப்பத்தில் கணவன், மனைவி, பதினாறு வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகள் என குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் பதிந்து கொள்ளலாம். இவ் விண்ணப்பத்தில்

- முழு பெயர்/ ஆணா, பெண்ணா என்ற விபரம், பிறந்த திகதி
- மாகாண மருத்துவ சுகாதார இலக்கம் (Health Card Numer)
- சமூக காப்புறுதி இலக்கம் (Social Insurance Number)
- விலாசம், தொலைபேசி இலக்கம்
- கனடாவின் வருமான வரி நிறுவனத்திற்கு சமர்ப்பிக்கப்பட்ட தேறிய வருமானம் (Net Income)
- மருந்துகள் வாங்குவதற்கு வேறு ஏதாவது காப்புறுதி திட்டம் இருந்தால் அவை பற்றிய விபரங்கள்
- விண்ணப்பத்தில் கைச்சாத்திடுவதுடன் கனடாவின் வருமானவரி நிறுவனத்திலிருந்து தங்கள் சொந்த வருமானங்கள் தொடர்பான தகவல்களை பெறும் உடன்பாடு வழங்கும் கையொப்பம் என இறுதியாக வழங்கி விண்ணப்பத்தினை பூர்த்தி செய்து அனுப்புதல் வேண்டும்.

விண்ணப்பம் பரிசீலனை செய்த பின்பு ஒப்பந்தம் ஏற்று கொள்ளப்பட்டதுடன் ஒரு ஒப்பந்த இலக்கம் தபாலில் அனுப்புவார்கள். இதனை வழமையாக மருந்து வாங்கும் மருந்து கம்பனியில் சமர்ப்பித்து தங்களின் மாகாண மருத்துவ சுகாதார இலக்கத்தினையும் கொடுத்து பதிவு செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

இக் காப்புறுதி திட்டத்தில் பதிவு செய்யும் காலம் என்பது பொதுவாக ஒவ்வொரு வருடத்திலும் ஆகஸ்ட் 01ஆம் திகதியில் ஆரம்பித்து மறுவருடம் யூலை 31ஆம் திகதி முடிவடையும் மாதிரியே ஒரு வருட காலம் உருவாக்கப்பட்டு இருக்கும். பின்னர் ஒவ்வொரு யூலை மாத இறுதியிலும் புதுப்பித்துக் கொள்ளப்படும். இவ் தொடக்க காலத்திற்கு முன்னர் விண்ணப்பிப்பவர்கள் விரும்பினால் இவ்திட்டம் ஆரம்பிக்கும் காலத்தினை விரும்பியபடி விண்ணப்பத்தில் குறிப்பிடலாம்.

மருந்து செலவில் தங்களின் சிறு பகுதி கொடுப்பனவு (Deductible)

ஒவ்வொருவரின் தேறிய சம்பள வருமானத்திற்கு ஏற்ற மாதிரி (Family or Individual Net Income) மருந்து செலவில் தங்களின் ஒரு சிறு கொடுப்பனவு என்று ஒரு பங்களிப்பு என்பது இங்கு இக் காப்புறுதி திட்டத்தினால் ஒவ்வொரு வருடமும் முடிவு செய்யப்படுகின்றது. மருந்து கம்பனியில் மருந்து சீட்டினை கொடுத்து மருந்துகள் வாங்கும் போது ஒரு சிறு பகுதி தொகையினை தங்கள் சொந்த பணத்தில் கொடுக்க வேண்டும். மிகுதி தொகையினை மருந்து கம்பனி தங்களின் இக் காப்புறுதி திட்டத்தில் இருந்து அறவிட்டு கொள்ளுவார்கள். தங்களின் சிறு பகுதி கொடுப்பனவு என்பது ஒவ்வொரு மருந்து வாங்கும் போதும் வேறுபடலாம்.

இங்கு இவ் இலவச காப்புறுதி திட்டத்தின் உதவியால் வாங்கப்படும் மருந்துகள் என்பது ஒன்ராறியோ மாகாணத்தின் மருந்து அட்டவணையில் அங்கீகரிக்கப்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும். சுமார் 3200க்கு மேற்பட்ட பெயரில் உள்ள மருந்து வகைகள் தற்போது அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருந்துகளாக உள்ளது. அது தவிர மாகாணத்தில் லைசென்ஸ் பெற்ற டாக்டரினால் இம் மருந்தினை குறிப்பிட்ட நோயாளி உட்கொள்ளலாம் என்ற உத்தரவு வழங்கப்பட்ட நிலையில் (Prescribed by a Licensed Doctor) இருத்தல் வேண்டும்.

இறுதியாக "தாய்வீடு" பத்திரிகையின் இனிமையான வாசகர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்!

இதுவரை இம் மருந்துகள் வாங்கும் அரசின் இலவச காப்புறுதி திட்டத்தில் தங்களையும், தங்கள் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களையும் பதிந்து வைக்கவில்லையா?

காலதாமதம் வேண்டாம்! எதுவித செலவும் தங்களுக்கு இல்லை. விண்ணப்பங்களை எடுத்து துரிதகதியில் நிரப்பி அனுப்பி விடுங்கள்.

sivapunch@thaiveedu.com



ஈரப்பதனாக்கியும் பராமரிப்பும்

(Heading: Humidifier & maintenance)

வேலா சுப்ரமணியம்
- Certified Home Inspector -

வீடும் விடியலும் - 35

HUMIDIFIER
உங்கள் வீட்டின் ஈரப்பதன் அளவு 35%க்குள் இருப்பதாக நீங்கள் அறிந்தால் அதேவேளை அதிக வரட்சியான காற்றின் காரணத்தால் பல அசௌகரியங்கள் இருப்பதை உணர்ந்தால் ஒரு HUMIDIFIER போடுவதற்கான ஒழுங்குகளைச் செய்யலாம்.

CENTRAL HUMIDIFIER போடும் போது அதிகாரமளிக்கப்பட்ட ஒரு தொழில் நுட்பவியலாளரின் (Certified Technician) துணையை நாட வேண்டி இருக்கும். CENTRAL HUMIDIFIER FURNACEன் மேற்பகுதியில் பொருத்தப் படுவதால் தகுதி வாய்ந்த தொழில்நுட்பம் தெரிந்தவர் செய்வது தான் பாதுகாப்பானதாகும்.

HUMIDIFIERSன் வகைகள்

அடிப்படையாக 3 வகையான HUMIDIFIERS பாவனையில் உள்ளன.

1. SPRAY HUMIDIFIERS:

இந்த வகையானவை, FURNACEஇல் இருந்து வரும் சூடான காற்றுப் பகுதியில் தண்ணீரை தூவுதல் மூலம் (SPRAY) ஈரப்பதனை அதிகரிக்க உதவுகிறது. செலவு குறைந்ததாக இருந்தாலும் இந்த வகையானவை குறைந்தளவு ஈரப்பதனையே தரக் கூடியவை.

2. DRUM HUMIDIFIERS:

இந்த வகையானவை, சுழற்சி முறையில் நீரை உறிஞ்சிக் கொள்ளும் தன்மை வாய்ந்த DRUM PAD நீரை உறிஞ்சி வைத்திருக்க, FURNACEல் இருந்து வரும் உஸ்ணமாக்கப் பட்ட காற்று இதன் ஊடாகச் செலுத்தப்படுவதன் மூலம் ஈரப்பதனை அதிகரிக்க உதவுகிறது

3. FLOW THROUGH HUMIDIFIERS:

இந்த வகையானவை, தண்ணீர் வடிகட்டி ஊடாகத் தெளிக்கப்பட இதனூடாகச் செலுத்தப்படும் காற்று ஈரப்பதனையும் எடுத்து வீடு முழுவதற்கும் பரப்புகிறது. சக்தி வாய்ந்ததும் கால நிலை சூழ்நிலைக் கேற்றவாறு ஈரப்பதன் அளவை நுணுக்கமாக கட்டுப்படுத்தக் கூடியதுமான தன்மைதனைக் கொண்டது இந்த வகை. பெரும்பாலும் இத்தகைய HUMIDIFIERS தான் பலராலும் பயன் படுத்தப்படுகின்றன.



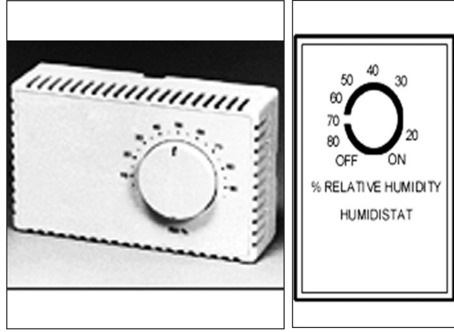
Digital Humidifier

மேற் கூறப்பட்ட 3 வகையான HUMIDIFIERS ம் FURNACEக்கு மேற் பகுதியில் "PLENUM" அல்லது வெப்பக் காற்று வெளி வரும் அல்லது குளிர் காற்று உள்வரும் பகுதியில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். சிறிய குழாய் மூலம் அவற்றுக்கு தண்ணீர் வழங்கப் படுவதையும், மேலதிக நீர் குழாய் மூலம் வெளியேற்றப் படுவதையும், இயங்க வைக்க FURNACEல் இருந்து சிறிதளவு மின்சாரம் எடுக்கப்படுவதையும் அவதானிக்க முடியும்.

கீழ்வரும் படம் மூன்றாவது வகை FLOW THROUGH HUMIDIFIER பொருத்தப்பட்டிருக்கும் விதத்தை விளக்குகின்றன.

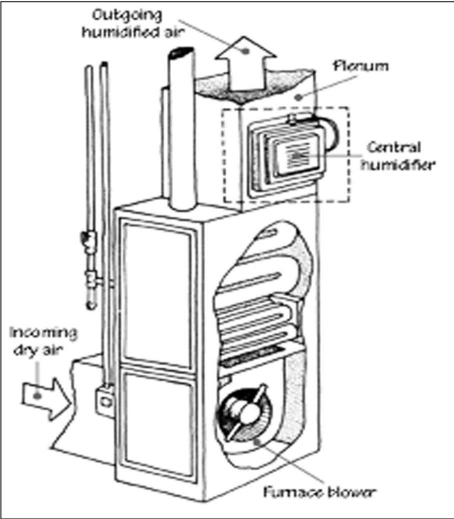


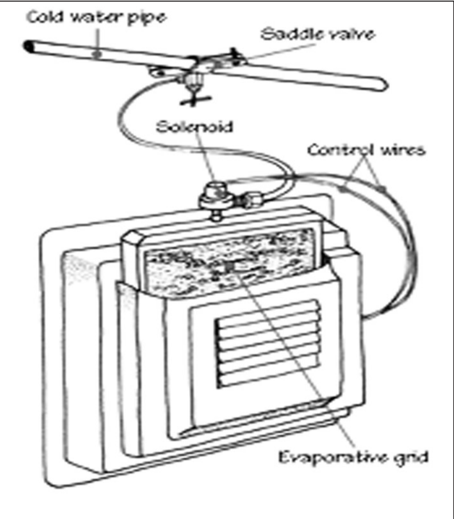
கீழ்வரும் படத்தில் இரண்டு விதமான HUMIDISTATஐக் காணலாம்.



Humidifierd தொழிற்பாட்டை விளக்கும் படங்கள்



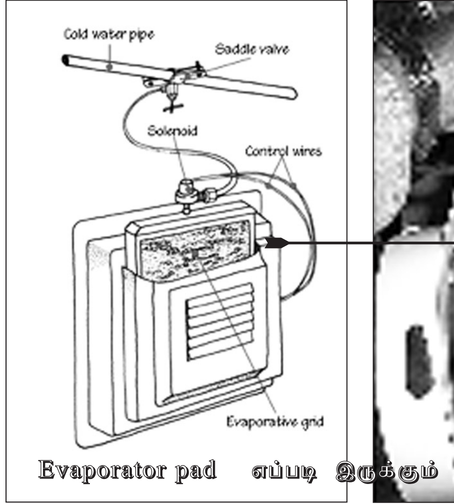


HUMIDIFIERSஐக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு HUMIDISTAT (THEMOSTAT போல) பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இது HUMIDIFIER க்கு அண்மையில் உள்ள DUCT பகுதியிலோ அல்லது வேறு இடத்திலோ பொருத்தப் பட்டிருக்கலாம். சில வீடுகளில் THEMOSTATக்குப் பக்கத்திலேயே இதுவும் பொருத்தப் பட்டிருக்கும்.

எனது அனுபவத்தில் 75%க்கு மேலான வீட்டு உரிமையாளர்களுக்கு HUMIDISTATஐக் கையாளும் விதம் தெரியாமல் இருக்கின்றது. சில சுவையான உண்மைச் சம்பவங்கள் சிலவற்றையும் இக் கட்டுரையின் பிற்பகுதியில் வாசகரின் நன்மை கருதி குறிப்பிடுகிறேன்.

HUMIDISTATஐ ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் (40% அல்லது 45%) விட்டால் வீட்டில் உள்ள காற்று மண்டலத்தில் அந்த அளவு, குறைய விடாது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது தான் இதன் வேலையாகும். ஆனால் நான் கடந்த மாதக் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டது போல் புறக்காரணிகளால் வீட்டின் மேல் தளத்தில் ஈரப்பதன் அளவு திடீரென கூடிக் குறையும் போது, அடித்தளத்தில் இருக்கும் இக் கருவி மிகத் துல்லியமாக தேவைக்கேற்றவாறு HUMIDIFIERன் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தாது. இந்த இடத்தில் நாங்களாக இதனை நிறுத்தவோ அல்லது கட்டுப்படுத்தவோ வேண்டி இருக்கும். வெளியில் உள்ள உஸ்ண நிலைக்கேற்றவாறும் நாம் HUMIDISTATஐக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியது அவசியம் ஆகும். உதாரணமாக வெளியில் குளிர் கூடும் போது நாம் HUMIDISTATன் அளவை குறைக்க வேண்டும். கீழ்வரும் அட்டவணை அதனை விளக்குகின்றது.

Out door Temperature	Suggested Setting
Celcius	% RH
-28	15%
-20	20%
-18	25%
-12	30%
-7	35%
-1	40%



Evaporator pad எப்படி இருக்கும் என்பதை அறிந்து கொள்ளும் படம்

வீட்டில் இருக்கக்கூடிய ஈரப்பதனையும் உஸ்ணத்தையும் மிக இலகுவாகக் கண்டுபிடிக்கக் கூடிய கருவிகளைக் காணலாம்.



சுவரில் மாட்டக்கூடிய மணிக்கூடுகள் வாங்கும்போது சிந்தித்து வாங்கினால் ஒரு கல்லில் பல மாங்காய்கள்... இதோ சில மாதிரிப் படங்கள்.



வெளியில் கடும் குளிர் ஏற்படும் போது HUMIDIFIERஐ நன்றாக குறைத்து விடுவது அல்லது நிறுத்தி விடுவது நல்லது. "கடல் நீராவியாகி மேலே சென்று குளிர் காற்று படும் பட்சத்தில் மீண்டும் மழையாக பெய்கிறது" என்று சிறிய வகுப்பில் படித்தது பலருக்கும் நினைவிருக்கலாம். எங்கள் வீடு களிலும் இப்படி ஒரு நிகழ்வு ஏற்படுவதால் தான் யன்னல் கண்ணாடிகளில் படும் குளிர் காரணமாக உட்பகுதியில் தண்ணீர் படிவு ஏற்படுகின்றது. அது சிறிது சிறிதாக அதிகரித்து பனிக்கட்டியாக யன்னல் நிலைகளில் உறையத் தொடங்கி அவற்றை உக்க வைத்துவிடும். சில வீடுகளில் யன்னல் கண்ணாடி முழுவதும் புகையடித்தது போல் நீராவி படிந்திருக்கும். தகுந்த முறையில் HUMIDIFIIERஐ கட்டுப் படுத்தாது விட்டால் அதனால் ஏற்படும் நன்மையை விட தீமையே அதிகமாகி காலப் போக்கில் பாரிய திருத்த செலவுகளை சந்திக்க வேண்டிவரும்.

ஈரப்பதனைக் கட்டுப்படுத்தும் வழி முறைகள்

- வெளியில் உள்ள உஸ்ண நிலைக்கு ஏற்றவாறு HUMIDISTATன் அளவை சரி பார்த்துக்கொள்ளல்.
- யன்னல் கண்ணாடிகளை அவதானித்து நீர் படிவு இருந்தால் அதனை துணியால் துடைத்து எடுத்து விட்டு HUMIDISTATஐ குறைத்து விடல் அல்லது நிறுத்தி விடல்.
- தற்போதய புதிய வீடுகளில் மேலதிக Fan ஒன்று பொதுவாக பெரிய குளியலறையில் பொருத்தி இருப்பார்கள். இதற்குரிய Switch Control Main Floorல் இருக்கும். இது Attic Fan அல்லது Ventilator என்று

20ம் பக்கம் பார்க்க...

காலத்தே பயிர் செய்...


கே. எஸ். பாலச்சந்திரன்

இளவயதில் காலத்தை தாராளமாக ‘புதுப் பணக்காரன்’ போல அள்ளி வீசி செலவழித்துவிட்டு, நடுவயதில் கடந்து போன காலத்தை இன்னும் பயனள்ளதாக செலவழித்திருக்கலாமே என்று நினைத்து ஏங்கி, வயோதிபத்தில், இருக்கும் மிச்சக்காலத்தை எவ்வாறு செலவழிப்பது என்பதில் கஞ்சத்தனம் காட்டுவதில் முடிக்கிறோம்.

போன செல்வம் திரும்பி வரலாம். அதனால் போன சந்தோசம் திரும்பி வரலாம். போன உறவுகள் திரும்பி வரலாம். ஆனால் இவற்றையெல்லாம் அனுபவிப்பதற்கு போன காலம் திரும்பி வரவேண்டுமே!

காலத்தின் ஒவ்வொரு துளியையும் திட்டமிட்டு செலவழித்து முன்னேறியவர்கள் பலர். இப்படி வாழ்வில் முன்னேறியதின் பலனாக, முதுமையில் செம்மையாக, காலத்தை அனுபவிக்கும் வாய்ப்பும், வசதியும் அவர்களுக்கு வந்து விடுகிறது.

காலம் பொன்னானது என்று சொல்லிக்கொண்டே எங்கள் காலத்தையும் (நேரத்தையும்), மற்றவர்களின் காலத்தையும் (நேரத்தையும்) வீணாக்கும் பழக்கம் நம்மிடையே இருக்கிறது. உதாரணமாக விழாக்கள், அவை பொதுவானவையாக இருந்தாலும், தனிப்பட்டவையாக இருந்தாலும் குறித்த நேரத்துக்கு ஆரம்பித்து, குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் நடந்து, குறித்த நேரத்தில் முடிவடையுமா என்பது சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கே தெரியாமல் இருப்பதுதான் விந்தை. ஆரம்பநேரம் என்று எதைக்குறித்திருந்தாலும், வரப்போகிறவர்கள் எப்படியும் பிந்தித்தான் வரப்போகிறார்கள் என்று சொல்லிக்கொண்டு, சம்பந்தப்பட்டவர்கள் இவ்விழாக்களை சாவதானமாக ஆரம்பிப்பதும், இவர்கள் எங்கே நேரத்துக்கு ஆரம்பிக்கப்போகிறார்கள் என்று தாங்களாகவே தீர்மானித்துக்கொண்டு வருகிறவர்கள் பிந்திவருவதும் காலத்தின் அருமையை உணர்ந்த செயலாகத் தெரியவில்லை.

இத்தனை மணிக்கு சுபமுகூர்த்தம் என்று முறைப்படி பலநாட்களுக்கு முன்னதாகவே தீர்மானித்து, அழைப்பிதழில் அச்சிட்டு, உற்றார், உறவுகள் என்று யாவரையும் அழைத்து, பிறகு அற்ப காரியங்களுக்காக காலத்தை செலவழித்து, கடைசிநேரத்தில் அவசரப்பட்டு, முக்கியம் என்று செய்ய நினைத்ததுகளையும் கைவிட்டு, ஏதோ ஒப்பேற்றினால் காணும் என்ற ரீதியில் திருமணங்களை நடத்தி முடிப்பது சரியானததா? அதுவும் சிலவேளைகளில் “சுபமுகூர்த்தம்” என்று சொல்லப்பட்ட நேரம் முடிந்தபின்னர் நடக்கிறதே.

“கல்லென்றால் கல். கடவுளென்றால் கடவுள்” என்று கூற்று இருக்கிறதே. அது நம்பிக்கையை குறிப்பது, அதுபோல “சுபமுகூர்த்தம்” என்பதை நீங்கள் நம்புவீர்கள் என்றால் அதைப்பேணி நடப்பதுதானே முறை.

எங்கள் சடங்குகளில், சம்பிரதாயங்களில் காரணத்தோடு நிகழ்கின்றவை ஒருபுறமிருக்க, வசதிக்கேற்ப இடைச்செருகல்களும் இல்லாமலில்லை. “பூனையைக் கட்டி வைத்துவிட்டு யாகம் செய்தவர்களின் கதைபோலத்தான்” இது.

கதை தெரியாதவர்களுக்காக சுருக்கமாகச் சொல்லிவிடுகிறேன். எவரோ ஒரு குரு யாகம் செய்யும் போது, யாகசாலையில் கருமங்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருந்த தனது வளர்ப்பு பூனையை ஒரு மரத்தில் கட்டி வைத்து விட்டு யாகத்தை நடத்தி முடித்தாராம். இதைப்பார்த்த அவரது சீடர்கள் தாங்கள் யாகம் செய்தபொழுது, எப்படியாவது ஒரு பூனையை தேடிப்பிடித்து மரத்தில் கட்டி வைத்துவிட்டுத்தான் யாகம் செய்ய தலைப்பட்டார்களாம். “குரு அப்படித்தான் செய்தார். அதுதான் சம்பிரதாயம்” என்று காரணம் வேறு சொன்னார்களாம்.

> **“நீண்ட காலம் வாழப்போகிறவன் போல கனவு காண். நாளைக்கே இறந்து போய்விடப்போகின்றவன் போல அதை நிறைவேற்றுவதில் கண்ணாயிரு”**

எங்கள் திருமணங்களில் தாலி, கூறை என்ற இரண்டினுக்கும் உள்ள முக்கியத்துமே தனியானது. ஊர்ப்புறங்களில் தாலி செய்யப்படுவதே ஒரு சடங்காகச்செய்யப்படுவது நாம் அறியாததல்ல. இனி கூறை எடுப்பதற்காகவென்றே தென்னிந்தியாவுக்கு “குறூப்”-பாகப் போய், எத்தனையோ வாதப்பிரதி வாதங்களின் பின்னர் தேர்ந்து எடுத்து வருவார்கள். இவ்வளவு பிரயத்தனங்களின் பின்னர், முன்னர் குறிப்பிட்ட அசண்டைக்காரணங்களினால் நேரம் போய்விட, கூறையை பெண்ணின் தோளில் சால்வையாகப் போர்த்தி தாலி கட்டி, ‘ஜமாய்த்து’ விடுவார்கள். நான் இவற்றுக்காக வக்காலத்து வாங்க ஒன்றும் வரவில்லை. “நாங்கள் மாலை மாற்றித்தான் திருமணம் செய்து கொள்வோம்” என்று சொல்கிறீர்களா? யார் வேண்டாம் என்றது. ஆனால் கூறை என்று முக்கியத்துவம் கொடுக்க முற்பட்டால், அதை மணப்பெண் அழகாக அணிந்து வந்து, தாலி கட்டிக்கொள்வதுதானே சிறப்பு. இதை இப்படி சால்வையாக அணிந்து கொள்ளலாம் என்று சம்பிரதாயமாக்கிய அந்தப் புண்ணியவானுக்கு என்ன ‘அவசரம்’ இருந்ததோ.. நான் அறியேன். எல்லாம் ‘காலப்பிழை’தான்.

இன்னும் சிலர் இருக்கிறார்கள். அதாவது இத்தகைய சபைகளில் காலம் தாழ்த்தி வருவதினால் தங்கள் முக்கியத்துவத்தை காட்ட நினைப்பவர்கள். சிரிக்காதீர்கள். இவர்கள்தான் சபை நிரம்பி வழிந்து காத்திருக்க, கடைசியாக வந்து தங்கள் பக்கம் கவனத்தை சாய்க்க முயற்சிப்பவர்கள். நான் இவர்களைப்பற்றி என் நாடகங்களில் அடிக்கடி சொல்லியிருக்கின்றேன். இருந்தாலும் இப்படிச் செய்பவர்கள் தொடர்ந்தும் இருக்கத்தானே செய்கிறார்கள். ‘ஏன்? எதற்காக? “என்று சோக்கிறற்றீஸ் பாணியில் நான் உரக்க யோசித்ததிற்கு பதிலாக ஒரு நண்பர் நகைச்சுவையாக இப்படிச் சொன்னார். “உமது நாடகங்களுக்கும் அவர்கள் வழக்கம்போல பிந்திவந்து நீர் குறிப்பிட்டதை தவறவிட்டிருக்கலாம்!!”

எனக்கு பிடித்த வாக்கியம் ஒன்றிருக்கிறது. “நீண்ட காலம் வாழப்போகிறவன் போல கனவு காண். நாளைக்கே இறந்து போய்விடப் போகின்றவன் போல அதை நிறைவேற்றுவதில் கண்ணாயிரு”

எதையும் ஒத்திவைப்பதில் சுகம் காணுபவர்களாக எம்மில் பலர் இருக்கிறோம். எல்லாவற்றையும் நாளை செய்வோம் என்று ஒத்திப்போட்டுக் கொள்வது சுகமாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் இந்த சுகம் நல்லதைத் தராது. நோய் ஏதோ வந்து விட்டது. அது என்ன செய்து விடப்போகிறது. பொறுத்துப் போகலாம் என்று நினைத்தால் விளைவு விபரீதமாகி விடாதா? சரி. மருத்துவரிடம் காட்டி மருந்துகளும் வாங்கியாகி விட்டது. அவற்றை காலம் தாழ்த்தி எடுத்தால் என்ன என்று நினைத்தால், காலன் வந்து கதவைத் தட்ட மாட்டானா?

நன்றே செய்..அதை இன்றே செய் என்று சொல்வார்களே, அது பொன்னான வாக்கியந்தான். நல்லதைச் செய்ய நினைத்தால் அதை உடனடியாக செய்து முடித்துவிட்டால் எவ்வளவு நல்லது. நல்ல வார்த்தையை, அன்பான சொல்லை, ஆறுதல் தரும் வாக்கியங்களை யாருக்காவது சொல்ல நினைத்தாலும் உடனேயே அழைத்தே சொல்லி விடுங்கள். நாளைக்கு சொல்வோம், செய்வோம் என்று நினைத்தவை சொல்லப்படாமலே, செய்யப்படாமலே போகலாம். பின்னர் இவற்றுக்காக மனம் கசிந்து, வேதனைப்பட்ட அனுபவங்கள் எனக்கு நேர்ந்திருக்கின்றன.

‘விதி’, ‘நல்லகாலம்’ என்ற வார்த்தைப்பிரயோகங்களில் எனக்கு நம்பிக்கையில்லை என்பது எனது தனிப்பட்ட அபிப்பிராயமே. இருந்தாலும் நம்பிக்கையுள்ளவர்களுக்காக ஒரு வாக்கியம் சொல்ல விழைகின்றேன். செய்ய உகந்த காலத்தில், செய்யப்படுவனவெல்லாம் நல்ல காலத்தில் செய்யப்படுகின்றன என்று வைத்துக்கொள்வோமே.

என்னுடைய தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்காக ஒருவரை அழைத்திருந்தேன். அவர் வேற்று இனத்தவர்போல, அதுவும் சற்று மிகையாக ஒப்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும். குறித்த நேரத்திற்கு ஒப்பனையுடன் கலையகத்திற்கு வந்தார். “இந்த தோற்றத்தில் கார் ஓடிக்கொண்டு வந்தீர்களா? இங்கே வந்து செய்திருக்கலாமே? “என்று கேட்டேன். அவர் சொன்ன பதில் எனக்கு மிகவும் பிடித்துப்போய் விட்டது. “அண்ணா.. இங்கே வந்து ஒப்பனை செய்யப்புறப்பட்டு உங்கள் நேரத்தை விரயமாக்க நான் விரும்பவில்லை. சிலவேளைகளில் அது சிறப்பாக வராமலும் போகலாம் அல்லது செய்யமுடியாமலே போகலாம். எனவே சற்று முன்னதாகவே புறப்பட்டு ஒப்பனை செய்வித்துக்கொண்டு வந்தேன். உங்களுக்கும் நிம்மதி. எனக்கும் சந்தோசம்.” சில விஷயங்களை கால ஓட்டத்திலும் கரைந்து போகாமல் மனம் பாதுகாத்து வைத்துக் கொள்கிறது. அவற்றில் இதுவும் ஒன்று.

காலத்தே பயிர் செய்யுங்கள்.

ks@thaiveedu.com



வரி இல்லாது பணம் சேகரிக்கச் சந்தர்ப்பம்



கல்யாணி நாதன்
நிதி திட்டமிடல் ஆலோசகர்

எல்லா கனேடியர்கள் போல் நீங்களும் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்து பணத்தை சேர்த்தீர்கள். எனவே அந்தப் பணம் உங்களுக்கு பலன்பட வேண்டும் என விரும்புவது இயற்கையே. எனவே நீங்கள் எப்படி அதைப் பெருப்பிக்கலாம் என்பதுடன் தற்போதையதும், எதிர்காலத்ததும், வரிச்சுமையிலிருந்து எப்படி காப்பாற்றி வளர்க்கலாம் என யோசிப்பது இயல்பே.

இப்படியான ஒரு சேமிப்பு வசதியை இந்த மாதம் முதல் அரசாங்கம் அறிவித்துள்ளது வியப்பான விஷயமே. உங்கள் சேமிப்பின் ஒரு அங்கமாக Tax Free savings Account ‘SFSA’ மிளிரும் என்பது நிச்சயமே. கனடாவில் வசிக்கும் 18 வயதுக்கு கூடிய ஒவ்வொருவரும் ‘SFSA’ திட்டத்தின்படி வருடமொன்றிற்கு $5,000 வரை வரியில்லாத சேமிப்புத் திட்டமொன்றை ஆரம்பிக்கலாம்.

இந்த ‘SFSA’ திட்டத்தின்படி இதனுள் சேமிக்கும் பணம் முதலீட்டு செய்வதால் வரும் ஆதாயம், வட்டி உட்பட முதலின் வளர்ச்சி ஆகிய யாவையும் வரியிலிருந்து விலக்கப்பட்டுளது. இந்த சேமிப்பிலிருந்து பணத்தை வெளியே எடுக்கையிலும் அதற்கு வரி அறவிடப்பட மாட்டாது. இத்தகைய சலுகை முன்னெப்போதும் இருக்கவில்லை.

‘TFSA’ சேமிப்பு வரிச்சுமையிலிருந்து விலக்கப்பட்ட சேமிப்புக்களில் சிறந்த ஒன்றாக கருதப்படுகிறது. இது கனேடியர்கள் சேமிப்பில் ஒரு கனிசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதுடன், பன்முகப்பட்ட நோக்கங்களுக்காக இதைப் பயன்படுத்த முடியும்.

பொதுவாக ‘TFSA’ சற்று அதிக வருமானமுடையவர் சேமிப்பதற்கு மிக்க உகந்ததாயுள்ளது. முதியோர்கள் வரிவிலக்கப்பட்ட வருவாயாக இருப்பதனால் தமது வருவாயிற்கு உதவுமுகமாக இதனை பாவிக்கலாம். RRSP 71 வயதுக்குப் பின் கட்டாய மீள் பெறும் திட்டத்திற்கு மாற்றப்படவேண்டியுள்ளது இதுவேயாகும்.

> “ *‘SFSA’* திட்டத்தின்படி இதனுள் சேமிக்கும் பணம், முதலீட்டு செய்வதால் வரும் ஆதாயம், வட்டி உட்பட முதலின் வளர்ச்சி, ஆகியயாவையும் வரியிலிருந்து விலக்கப்பட்டுளது. இந்த சேமிப்பிலிருந்து பணத்தை வெளியே எடுக்கையிலும் அதற்கு வரி அறவிடப்பட மாட்டாது. ”

எது குறிப்பிடத்தக்கது. இன்று விஞ்ஞான வளர்ச்சி காரணமாக ஆயுள் நீடித்துள்ளமையினால் இது ஒரு பயனுள்ள விடயமாகும். இளைப்பாறிய பிறரும் ஆரம்பிக்கக்கூடிய ஒரே வரிவிலக்கப்பட்ட சேமிப்புத்திட்டம் இதுவேயாகும்.

‘TFSA’ பணம் இடப்படும் வேளையில் ஒருவித வரிவிலக்கலும் இருக்க மாட்டாது. ஆனால் மீள்பெறும் பணம் வரி அறவிடப்படாது பெறக்கூடியதாயிருக்கும். அதுமட்டுமல்ல மீள்பெற்ற பணத்தை மீண்டும் அத் திட்டத்தில் முதலீடு செய்யலாம்!.

‘TFSA’ சேமிப்பின் இன்னுமொரு பயன் யாதெனில் வருவாய் வித்தியாசமாக உள்ளவர்களில், கூடிய ஊதியம் உடையவர் குறைந்த ஊதியம் உடையவர் மூலமாக சேமிக்க முடியும். காரணம் முதலீடு செய்வதற்கு எதவித தங்குதடையில்லாமல் எவரும் செய்யக்கூடியமையே.

இத்திட்டத்தின் இன்னும் சில அனுகூலமான விடயங்கள்

- RRSPயில் உள்ள முதலீடுகள் யாவற்றிலும் இந்தமுதலீடும் பயன் பெறக்கூடியதாயுள்ளது.
- ஒரு வருடம் $5,000 முதலீடு செய்ய முடியாதாயின் அடுத்த வருடம் $10,000 வரை முதலீடு செய்யக்கூடியதாயுள்ளது. இதில் முதலீடு செய்வதற்காக பணம் கடனாக பெற்றால் அது உங்கள் வரிப்படிவத்தில் எவ்வித மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தாது.
- கடன் பெறவேண்டிய வேளையில் TFSA இனை பினையாக வைத்து கடன் பெறக் கூடியதாயிருக்கும்.

‘TFSA’ பலருக்கும் பயன்படக்கூடிய சேமிப்புத்திட்டம். நீங்கள் ஒரு நிதித்திட்டமிடல் ஆலோசகருடன் கதைத்து எப்படி இந்த திட்டத்தால் பயன்பெறலாம் என்று பாருங்கள்.

kalyany@thaiveedu.com

■ ■ ■

வெப்பமானியும் பயன்...

17ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

அழைக்கப்படும். இதனை நீண்ட நேரம் போட்டு விடுவதும் மேலதிக ஈரப்பதனை வெளியேற்ற உதவும்.

- சிலர் யன்னல்களை சிறிதளவு காற்றோட் டம் வருமளவுக்கு திறந்து விட்டு சமப் படுத்துவார்கள். அதிகளவு திறந்து விட்டால் குளிர்கூடி வெப்பமாக்கும் செலவும் அதிக-மாகும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
- வீட்டில் ஏதாவது கொண்டாட்டம் நடைபெறும் சந்தர்ப்பத்தில் HUMIDIFIERஐ நிறுத்திவிட வேண்டியது அவசியம். மேலதிக சமையல் பலரது பிரசன்னம் அதிகளவு ஈரப்பதனை உருவாக்கும்.

HUMIDIFIER பராமரிப்பு:

காலநிலைக்கு ஏற்றவாறு HUMIDIFIERன் தேவை ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அதனைப் பயன்படுத்துவது கூடிய பலன் தரும். கோடைகாலத்தில் முற்றாக நிறுத்தி விடவேண்டும். வருடம் ஒரு முறையாவது Filterஐ துப்பரவு செய்ய வேண்டும். தண்ணீரில் உள்ள கல்சிய படிவுகள் அதிகரித்து துவாரங்கள் அடைத்து விடுவதால் வெளியேற வேண்டிய தண்ணீர் வழி தெரியாது, அது பொருத்தப்-பட்டிருக்கும் இடம் எல்லாம் கசிந்து, பின்னர் அந்தப் பகுதி முழுவதும் கறள் ஏறி இருப்பதை பழைய வீடுகளில் கண்கூடாகப் பார்க்கலாம். அதிகமான வீடுகளில் இவை இயங்காத நிலையிலேயே உள்ளன. பலரும் இதில் ஒரு Evaporator pad இருப்பதைக் கண்டு கொள்வதில்லை. வருடா வருடம் கிரமமாக இதனைச் சுத்திகரிப்பதும் மேலதிக தண்ணீர் இலகுவாக வெளியேறுகிறதா என்று பார்த்துக் கொள்வதும் மிக முக்கியமாகும். Evaporator padஐக் கழற்றிச் சுத்தம் செய்வது மிகவும் இலகுவானது. அது பற்றி நினைத்துப் பயந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் கிடையாது.

சுவையான உண்மைச் சம்பவங்கள்

வாசகர்களின் நன்மையும் ஆக்கமும் கருதி சில சுவையான உண்மைச் சம்பவங்களை குறிப்பிடுகிறேன்.

● மார்க்கம் நகரில் ஒரு வீடு. இரண்டு வருடத்திற்குட்பட்ட புதிய வீடு. அழகான வீடு. வீடு முழுவதும் Hard Wood. வீட்டுச் சொந்தக்காரர் ஒரு நண்பர். அவருக்கு இது இரண்டாவது வீடு. அவரது வீட்டிலுள்ள Hard Wood ஆங்காங்கே வெடிக்கத் தொடங்கிவிட்டது. (CRACKS) Hard Wood போட்டவர்களிடம் முறைப்பாடு செய்தும் பலன் இல்லை. நான் அங்கு சென்றதும் யன்னல் கண்ணாடிகளில் இருந்த தண்ணீர் படிவைக் கண்ட மாத்திரத்தே பிழை எங்கு இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து கொண்டேன்.

Central Humidifier பொருத்தப்பட்டிருந்தது. ஆனால் அதனை வெளிக் காலநிலைக்கேற்றவாறு சரி செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை அவர் அறிந்திருக்கவில்லை. புதிய வீடு அவர் வீட்டில் கையாளும் உஸ்ண நிலை 18c. ஈரப்பதன் 60%ல் இருந்தால் நல்லது என்று யாரோ அவருக்குக் கூறியிருந்தார்களாம். இது எல்லாம் சேர்ந்து அளவுக்கதிகமான ஈரப்பதன் காரணமாகவே அவரது வீட்டு Hard Wood Crack பண்ணத் தொடங்கியது. அவருக்கு பின்வரும் நிவாரணங்களைக் கூறினேன். இப்பொழுது மிக்க மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்.

- சில நாட்களுக்கு HUMIDIFIERஐ நிறுத்தவும்.
- Attic Fan ஐ 1 நாள் தொடர்ந்து இயங்க வைக்கவும்.
- யன்னல் கண்ணாடிகளில் உள்ள நீர் படிவை துடைத்து எடுக்கவும்.
- சில நாட்கள் கழித்து HUMIDIFIERஐ இயங்க வைக்கும் போது சிறிது சிறிதாகக் கூட்டி யன்னல் கண்ணாடியில் நீர் படியாத அளவு வரும்வரை அதிகரித்து, பராமரித்து வரவும்.

அவர் வீட்டில் இப்போது Hard Wood Crack பண்ணுவது இப்போது நின்று விட்டது. அதிகளவு வரட்சியில் சுருக்கம் ஏற்படுவதால் HARD WOODக்கு இடையேயுள்ள இடைவெளி அதிகரிப்பதை அவதானிக்க முடியும். அதேவேளை ஈரப்பதன் கூடும் போது விரிவடைவதனால் போதியளவு இடைவெளி இல்லாதவிடத்து வெடிப்பு ஏற்படும். மேற்குறிப்பிடப்பட்ட சம்பவம் பலருக்கும் பொருந்தலாம்.

● ஸ்காபரோவில் நண்பரின் வீட்டில் ஒரு கொண்டாட்டம். ஒரே சனக்கூட்டம் வெளியில் இருந்து பார்க்கும் போது யன்னல் கண்ணாடி முழுவதும் TINTED GLASS போல ஒரு தோற்றம். சமையலறைக்கு அண்மையில் THEMOSTATக்கு பக்கத்திலேயே HUMIDISTATம் பொருத்தப்பட்டிருந்தது. மிக உச்ச அளவில் HUMIDISTAT இருப்பதைக் காண முடிந்தது. எல்லாம் முடிந்து வரும் போது HUNDIFIERஐ நிறுத்தி விடும் படி கூறி விட் 0டு வந்தேன். அவர் காதோடு காதாக “உதை எப்படி control பண்ணுறது” என்று எனக்குத் தெரியாது” என்று வெட்கப்பட்டு கூறினார். கனடாவிற்கு வந்து 20 வருடங்கள் என்றாலும் தெரியாததை அறிந்து கொள்ளுவதில் ஏன் வெட்கப்பட வேண்டும் என்று நான் எனக்குள்ளே நினைத்துக் கொண்டேன்.

vela@thaiveedu.com

■ ■ ■

வாழ்க்கை கவர்ச்சிகரமானது இனிய இல்லமொன்றில்...

Elaguppllai (Mike) Srinathan B.Sc

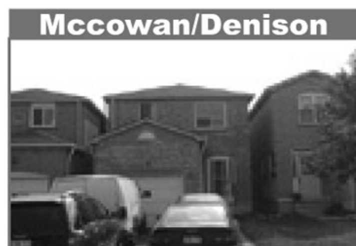
Sales Representative

Dir: 416-276-1225 Off: 905-470-9800

Email: esrinathan@trebnet.com



Mccowan/Denison



$295,000
Link 2 story, Bed rooms 2, Washrooms 2
Great Location.Close To All Amenities. Laminate Floor In Living Room. Roof 2008. Cac 2004.

Queen Mary/Sandalwood



$304,900
Detached 2 story, Bed rooms 3+1 , Washrooms 3
Spacious 3 Bedroom + 2 1/2 Bath. Home In Fantastic Family, Friendly Neighbour-

9th Line/16th Ave



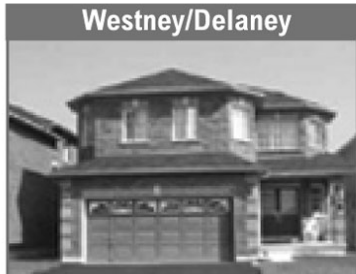
$309,900
Town House, Bed rooms 3 , Washrooms 3
Brand New Mattamy Home In Cornell Community.4Pcs En-suite In The Master Bedroom,

Markham Rd & 14th



$429,000
Detached 2 Story
Bed rooms 4+1, Wash-rooms 3, Originally A Model Home , 2600 Sq Ft**Grand Foyer Leads To Formal Living And Dining*

Westney/Delaney



$319,900
Detached 2 Story, Bed-rooms 4, Washrooms 3
,Wonderful Detached 4 Bed-room Home With Main Floor Family Room,

Mccowan/Major Mackenzie



$329,000
Link 2 Story, Bedrooms 3+! Wasroom 4,Quality H&R Built Home! Apprx 1700 Sf As Per Builder's Plan, Professionally Finished Bsmt With Bedrm,

Markham/Denison



$339,900
Detached 2 Story, Bed rooms 3 Washrooms 4,Freshly Painted.No Walkway.Well Kept.Quiet And Friendly Neighbourhood.

Mccowan & 14th



$349,900
Detached 2 Story, Bed rooms 3 Washrooms 3,Walk To T T C And Quality Schools..Min-utes To 401-407-404 High-ways. Loaded With Upgrades

Markham Rd/14th



$350,000
Detached 2 Story, Bed rooms 3 Washrooms 3
Absolutely Stunning Reming-ton Built, Full-Brick, Steel-Framed Home

Bur Oak/W Of Markham Rd.



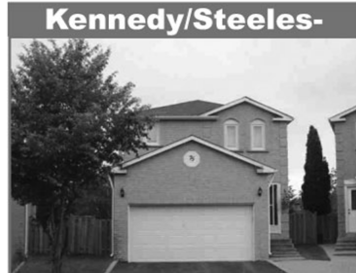
$359,000
Detached 2 Story , Bed rooms 3 Washrooms 3, Ex-cellent Location.,Well Kept Home,Access To Garage From The House

Staines/Steeles



$364,900
Detached 2 Story, Bedrooms 3 Washrooms 3, Beautiful, Well-Maintained Home In De-mand Area, Upgraded Kitchen With Island

Kennedy/Steeles-



$368,500
Detached 2 Storys, Bed rooms 4, Washrooms 3, B/Room Home Close To PacificMall,Schools,Park,Co mm.Centre!

Markham Rd & Steeles



$384,800
Detached 2 Story, Bedrooms 3+1, Washrooms 3, 4 Yrs Old Home Rouge River Valley On Golf Course,Award Winning Design

Passmore/Neilson



$389,400
Detached 2 Story, Bedrooms 4 Washrooms 3,2170 Sq Ft With Corner Lot, Very De-mand Location,Premium Lot,Close To School

9th Line/14th Ave



$479,000
Detached 2 Story, Bedrooms 4 Washroom 3
2860 Sq.Ft Home Over 40K Upgrade By Builder. Profes-sionally Painted

Middlefield/Denison



$389,900
Link 2 Story, Bedrooms 4, Washrooms 3, Approximately 2050 Sq Feet!* *Direct Ac-cess From Garage To Home* *Close To School!*

14th Ave/Markham



$699,000
Detached 2 Story, Bedrooms 4 Washrooms 5, Custom Built Model Home,Breath Tak-ing & Elegant,Approx 3865Sqft Of Luxury,Grand

Kennedy/14th Ave



1,598,000
Detached 2 Story, Bedrooms 5 Washrooms 6,Totally Up-graded 1Yr New Home In Ex-cellent Location! *Custom Built Beauty With Over 6000

Mccowan, 401 Scarboro



$185,000
Condo Apt, Bed rooms2 Was rooms 2 Minutes To 401 & Scarborough Town Centre. Gorgeous Lobby And Million Dollar Facilities

Mccowan/Denison



$424,900
Detached Detached 2 Story Bed rooms 4+3, Washrooms 4, Very High Demand Loca-tion. Professionally Finished Basement W/3 Bedrooms &

Sale Of Business



$2,775,000 for sale
Sale Of Business Without Property Gas Stations Multi-ple Business In One! Gas Station, Propane, Liquor

Sale Of Business



$1,190,000
Sale Of Business Without Property Gas Stations Great Investment Opportunity, Gas Bar, Convenience Store, Car

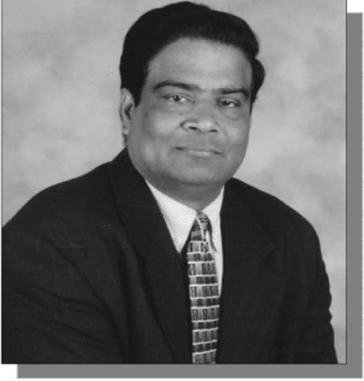
Vacant Land



$194,500
117 Acre Parcel Of Land Close To Shelburne On Paved Road To Build Your Dream Home.Land Is Cleared Close To The Road

RE/MAX
Realtron Realty Inc. Brokerage
Independently Owned and Operated
7800 Woodbine Ave. Penthouse, Markham,ON. L3R 2N7

'I can also assist you with: Mortgage Financing Home Inspection, Real Estate Lawyer'



Buying or Selling Homes

Selling Commission , As Low As 1%



HomeLife Landmark Realty Inc. Brokerage

Call Nada

Cell: 416 – 616 – 8751
Bus: 416 – 293 – 5093

Nada.G.Nadarajah B.V.Sc
Sales Representative

Platinum Award Winner
Ontario Emerald Club Member



Neilson/Tapsscott
Condo. Apt
2 Bedrooms - 2 Washrooms
Open Balcony



Westney/Sullivan
Detached - 2 Storey
3 Bedrooms - 2 Washrooms
Finished Basement



McCowan/Finch
Condo Apartment
2 Bedrooms - 2 Washrooms



Markham/Highglen
Linked 2 Storey
3 Bedrooms - 3 Washrooms
Finished Basement



McCowan/Denison
Linked 2-Storye
3 Bedrooms - 2 Washrooms
Finished Basement



Pharmacy/McNicoll
Linked - 2 Storey
3 Bedrooms - 2 Washrooms
Finished Basement



Middlefield/Finch
Condo. Apt.
2+1 Bedrooms - 1 Washrooms
Open Balcony



9th Line/14th
Detached 2-Storey
4 Bedroom - 3 Washrooms
2000-2500 sq.ft

INCOME TAX

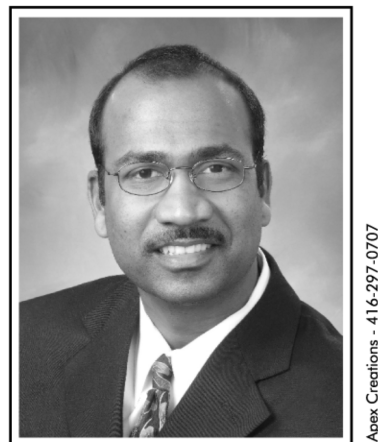
Queen & Jameson
10 MacDonell Ave.
647-885-3012

Keele & Finch
1315 Finch Ave. West, Unit 407
647-885-3012 / 416-888-1128

Finch & Pharmacy
2525 Pharmacy Ave.
416-494-4777

LIFE INSURANCE | CRITICAL ILLNESS INSURANCE
NON MEDICAL INSURANCE | RESP | RRSP

- **ஆயுட்காப்புறுதி**
  10, 15 அல்லது 20 வருடங்களில் செலுத்தி முடிக்கலாம்
- **வயோதிபர்களுக்கான காப்புறுதி**
  மருத்துவ பரிசோதனை எதுவும் இல்லாமல் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- **கொடிய நோய்களுக்கான காப்புறுதி**
  காப்புறுதித் தொகையைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் அல்லது கட்டிய பணம் முழுவதும் திரும்பப் பெறலாம்.
- **குழந்தைகளின் உயர்கல்விக்கான சேமிப்புத்திட்டம்**
  20% அரச மானியத்துடன் எமது நிறுவனத்தால் 15% சலுகையும் வழங்கப்படும்.
- **ஈட்டுக்கடன் காப்புறுதி**
  Mortgage Insurance



Apex Creations - 416-297-0707

வசந்த் விநாயகமூர்த்தி
காப்புறுதி முகவர்
647-885-3012





759 Warden Ave. Toronto, ON. M1L 4B5 Tel : 416-759-5453 ext. 362

இலவச "லினக்ஸ்" மென்பொருள்

கணினியில் நாங்கள் பாவிக்கும் மென் பொருட்கள் ஒரு கணினியின் விலையை விட அதிக செலவை ஏற்படுத்தும். அல்லது அவற்றின் கள்ளக் கொப்பியை வைத்திருப்பதால் கணினியில் வேலை செய்யும் போது மன உளைச்சல் ஏற்படும்.

இந்த மென் பொருட்கள் என்பவை நாங்கள் புரோக்கிறாம் என்று சொல்பவைதான் (மென் பொருட்கள் என்பவை – புறோக்கிராம் கள் என்றால் வன்பொருட்கள் என்பவை எவை? சிறு பிள்ளைக்கும் தெரியும்-அவை தான் கணினியின் உதிரிப் பாகங்கள்).

உதாரணமாக விண்டோஸ் என்பது ஒரு மென்பொருள். இதுதான் பிரதான மென்பொருள். இது ஒரு வீட்டைப் போன்றது. மற்ற மென் பொருட்கள் - புறோக்கிறாம்கள் - வீட்டில் இருக்கும் தளபாடத்தைப் போன்றன.

ஒரு கணினியை வாங்கும் போது அதன் விலையில் ஏறக்குறைய காலப்பங்கு மென் பொருளின் விலையாக இருக்கிறது. ஆனால் அதே மென் பொருட்கள் - புறோக்கிறாம்கள் இணையத்தில் நீங்கள் இலவசமாக – கட்டணமின்றி இறக்கிக் கொள்ளலாம். கண்டணமின்றி மென்பொருட்கள் இருப்பதால் தரம் குறைவானவை என்று நினைக்க வேண்டாம். காசுக்கு கிடைப்பவற்றைவிடவும் அவற்றின் தரம் அதிகம்.

இனி அப்படிக் கட்டணமின்றிக் கிடைக்கும் மென்பொருட்களை வரிசைப்படுத்தி அவற்றின் திறன் பற்றிய குறிப்பையும் தருகின்றேன். பயன் பெறுங்கள்.

இதனால் வரும் பணத்தின் மிச்சத்தை எமது துயருறும் மக்களுக்கு கொடுத்து உதவுங்கள்.

லினக்ஸ்:

ஒவ்வொருவரின் வீட்டின் கணினியிலும் விண்டோஸ் (windows) இருக்கும். அதுதான் கணினியே என்று பலரும் நினைத்திருப்போம். உண்மையில் அது ஒரு புறோக்றாம். அதன் விலை சராசரிக்கு 100 டொலர்களுக்கும் மேல்.

அதற்குப் பதிலாக லினக்ஸ் என்ற, நன்கு சரிபிழை பாரக்கப்பட்ட மென்பொருள் இருக்கிறது. அனைத்து வகையிலும் அது திறனுடன் வேலை செய்யும். http://www.linux.org/ என்ற இணையத்தளத்தில் இதனை பதிவிறக்கிக் கொள்ளலாம். (டவுன்லோட் செய்லாம்) வெறுமனே Linux என்று கூகிளில் தட்டினால் பல தெரிவுகள் உங்கள் முன் கிடைக்கும். அனைத்தும் 99 விழுக்காடு கட்டணமற்றவை.

இதை கணினியில் நிறுவிக் கொள்ள யாராவது உதவவேண்டும். பின்னர் அனைத்தும் உங்களுக்கு எளிதாக அமையும். எந்தக் கணினி வாங்கினாலும் அல்லது அதற்கு வின்டோஸ் போட்டுத்தரவும் ஒரு ஆள் எங்களுக்கு உதவவேண்டி இருக்கிறதுதானே?

Open Office:

வேர்ட் (ஆவணங்கள் தயாரிக்க), எக்சல் (வணிகக் கணக்கு பார்க்க), பவர்பொயின்ற் (கூட்டங்கள் நடத்த உதவுவது) முதலியன சேர்ந்த கூட்டாக அமைந்த ஒ.ஃபிஸ் (Offie) அடுத்து அனைவரும் அறிந்த மென்பொருள்.

இவை உண்மையில் ஒரு கடிதத்தை அடிப்பது, ஒரு தன் விரக்குறிப்பை தயாரிப்பது பிள்ளைகளுக்கு பாடசாலை கல்லூரி பல்கலைக் கழகத்துக்கு தேவையான ஆவணங்கள் உருவாக்குது என்பவற்றுக்கு உதவுபவையே.

இவை அனைத்தையும் விட திறனுடையதும் வேறுபல விடயங்களை உள்ளுக்குள் வைத்திருப்பதும் தான் ஓப்பின் ஒ.ஃபிஸ் என்னும் மென் பொருள் தொகுப்பு.

இது கட்டணமில்லாதது என்பது சொல்லத் தேவையில்லை. இதில் உயர்கணிதச் சூத்திரங்கதை தயாரிக்கவும் தனியான பிரிவு இருக்கிறது. இதுவரைக்கும் மென் பொருட்களில் உயர் கணிதச் சூத்திரங்களை எழுத முடியாமல் இருந்தது. அதுவும் இங்கு சாத்தியமாகின்றது.

இதை www.openoffice.org என்னும் இணையத்தில் இறக்கிக் கொள்ளலாம்.

எனது நண்பரின் மகளுக்கு கல்லூரியில் படிப்பவருக்கு இதை அறிமுகப்படுத்தினேன்.

> " ஒரு திரைப்படப்பாடலில்
> உங்கள் குழந்தையின் - மனைவியின் குரலை
> இணைத்துப் பார்க்கலாம்.
> புதிய சத்தங்களை இணைக்கலாம்.
> நீங்களே இசை சேர்த்து பாடல் போட்டுப்
> பார்க்கலாம். "

அறிமுகப்படுத்தும் போது முகத்தைச் சுழித்தவரின் கணினியில் எப்போதும் தற்போது ஓப்பின் ஃஒபிஸ்தான் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிறது.

காசு மிச்சம். தலையிடியும் குறைவு.

Firefox:

அனைத்துப் பேரிடமும் இன்ரெர்நெற் போவதற்கு எக்ஸ்ஃபுளோரர் (Internet Explorer) இருக்கும்.

இணையத்தில் சென்று செய்திகள் பார்ப்பதற்கும் படங்கள் பார்பபதற்கும் நாம் ஒரு மென் பொருளையே பயன்படுத்துகின்றோம். அதுவும் தற்போது இலவசமாக இருக்கிறது. பெயர் ஃபயர்ஃபொக்ஸ்.

உலகத்தில் பாதிப்பேருக்கு மேல் இதைத் தான் பயன்படுத்துகிறார்கள். மிகவும் திறன் வாய்ந்தது. வைரஸ் எனப்படும் தீய விளைவு தரும் மென்பொருட்கள் எமது கணினிக்குள் வரவிடாது தடுக்கும் திறனுடையது. எக்ஸ்புளோரரில் இணையத்தில் உலாவுவோரின் கணினிகள் இந்த வகை பாதிப்புக்கு அதிகம் உள்ளாகின்றன.

- இந்த மென்பொருளில் பல புதிய வசதிகள் இருக்கின்றன.
- இதற்கு துணை செய்வதற்கென்று பிளக்கின்கள் (Plugin)என்ற பெயரில் பல கிடைக்கும். அவற்றைத் தேவையறிந்து பயன்படுத்தினால் நிறைய வேலை எளிது.
- http://www.mozilla.com/ என்ற இணையத்தில் அதனை எடுக்கலாம்.

கூகிள் மெயில் - ஜி மெயில்:

கூகிள் நிறுவனத்தினர் வழங்கும் மின்னஞ்சல்தான் கூகிள் மெயில். இதை ஏன் புதிதாய் எழுதுகிறேன் என்று பலரும் நினைக்கக் கூடும். கூகிள் மெயில் ஒருவரிடமிருந்தால் பலநூறு புதிய வாய்ப்புக்கள் பயன்களை அடையலாம்.

கூகிள் மெயிலில் மின்னஞ்சலின் துணையாக நிறைய வசதிகள் செய்து தரப்படுகின்றன. அவற்றின் மூலம் கிடைக்கும் வசதிகள் தனிக்கட்டுரையாக் சொல்லக்கூடியது.

ஜிம்ப்:

இளையவர்கள் இருக்கும் வீட்டில் ஃபோட்டோஷாப் (Photoshop)என்ற படங்களை உருவாக்கி அல்லது திருத்தியமைக்கும் மென் பொருள் இருக்கும்.

இந்த ஃபோட்டோ ஷாப்பைவிடவும் பல மடங்கும் திறன் வாய்த்ததும் பல மாதிரியான தெரிவுகளைக் கொண்டதும் தான் இந்த ஜிம்ப். இது செய்யும் வித்தைகள் சொல்லி மாளாது. 400 டொலருக்கு மேல் கொடுத்து வாங்கவேண்டிய ஒரு மென்பொருள் கட்டணமில்லாமல் அனைத்து சக்தியுடன் கிடைப்பது மேலானதுதானே.

www.gimp.org என்றும் இணையத்தளம் உங்களுக்கு உதவக் காத்திருக்கிறது.

ஒடசிற்றி – audacity:

இன்று பலரும் தங்கள் குரலைப் பதிவு செய்து வெட்டி ஒட்டி பார்க்கின்றனர். பார்க்கும் பத்துப்பேரில் ஒருவர் ஒலிபரப்பு தொடர்பாக வேலை செய்கின்றார். இவர்கள் அனைவருக்கும் வரப்பிரசாதமாக உள்ளது தான் ஒடசிற்றி.

இது ஒலிகளை திருத்தி மெருகூட்டி சரி பார்த்து வெட்டி ஒட்ட உதவும்.

உதாரணத்துக்கு ஒரு திரைப்படப்பாடலில் உங்கள் குழந்தையின் - மனைவியின் குரலை இணைத்துப் பார்க்கலாம். புதிய சத்தங்களை இணைக்கலாம். நீங்களே இசை சேர்த்து பாடல் போட்டுப் பார்க்கலாம்.

http://audacity.sourceforge.net/ என்ற இணையத்தில் இதுவும் காசின்றிக் கிடைக்கிறது.

பிற வகையின:

வைரஸ் போன்ற தீமைகளிலிருந்து பாதுகாக்க கிளாம் வின் என்னும் வைரஸ் தடுப்பு மென் பொருள் கிடைக்கிறது. www.clamwin.com இல் நீங்கள் பதிவிறக்கிக் கொள்ளலாம்.

இணையத்தள வடிவமைப்பிற்கு

ஒரு இணையத்தளத்தை வடிவமைக்கும் மென்பொருள் தற்போது திருத்தியமைக்கப்பட்ட Nvu என்னும் மென்பொருள். இது http://www.nvu.com/ என்ற இணையத்தில் கிடைக்கிறது.



PDF என்பதை உருவாக்குவதை ஓர் வித்தை போல பலரும் சொல்வதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். PDF என்பது வேறு ஒன்றுமல்ல - நீங்கள் திரையில் பார்ப்பதை பிரின்ற் செய்து எடுத்தால் எப்படியிருக்குமோ அப்படிக் கணினிக்குள் அச்சிடுவதான் PDF அதாவது போர்டபிள் டொக்குமென்ற் ஃபோர்மாற் (Portable Document Format) இதைச் செய்வதும் எளிது. அதற்கான மென்பொருள் 90 இலிருந்து 150 டொலர் வரை விற்கிறது. அது காசில்லாமல் http://www.pdfforge.org/ என்ற இணையத்தில் கிடைக்கிறது.

PDF reader அல்லது PDFஐ படிப்பவர்:

PDFஐ உருவாக்கினால் அதைப் படித்துப் பார்க்கவும் ஒன்று வேண்டுமே. அதற்கும் சிக்கலற்ற காசில்லமல் கரைச்சலற்ற ஒரு சீவன் இணையத்தில் இருக்கிறது. அதன் பெயர் ஃபொக்ஸ்இற் - Foxit.

ஃபொக்ஸ்இற் - Foxit.

Acrobat reader என்ற பெயரை நீங்கள் பல கணினிகளில் பாரத்திருப்பீர்கள். அதைப்போ கணினிக்கு தலையிடி தருவது வேறு எதுவும் இல்லை.

இந்த Foxitஐ எடுத்துப் பயன்படுத்திப் பாருங்கள் அனைத்து வேலையையும் தானிருப்பதே உங்களுக்கு தெரியாமல் செய்து முடிக்கும் திறன் வாய்த்த சாது.

http://www.foxitsoftware.com/ என்கின்ற இணைத்தில் இதையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இவை அனைத்தும் மட்டுமல்லாமல் இவை இருப்பது ஓர் சுதந்திர உலகம். அங்கு நிறைய கணினி மென் பொருட்கள் கிடைக்கின்றன. தேவையானவர்கள் தேடிப் பார்கலாம். அல்லது "தாய்வீட்டைத்" தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இவை கட்டணமற்றவை மட்டுமல்ல கட்டற்றவையும் கூட. அதாவது இந்த மென் பொருட்களை நீங்கள் திறந்து அதில் மாற்றங்களையும் செய்யலாம். உங்களுக்கு கணினி மென்பொருள் தொடர்பான பட்டறிவிருந்தால்.

எடுத்துக்காட்டாக நேரமிருந்தால் இதில் ஒரு மென் பொருளிற்கு தமிழாக்கத்தைச் செய்து நீங்கள் அனுப்பலாம். அடுத்தமுறை சில மாதங்களில் இந்த மென்பொருள் தமிழிலும் வந்துவிடும்.

தமிழ் இருந்து பெறவேண்டும் தமிழரும் இருந்து பெறவேண்டும்.

maamulan@thaiveedu.com

■ ■ ■

அழகிய பூஞ்செடிகள்

திருவாத்தி



சந்திரசேகரி

வீட்டுத் தோட்டம் - 12

அறிமுகம்:

திருவாத்தி,(Family: Fabaceaeயைச் சேர்ந்தது. (Botanical Name: Bauhinia tomentosa). இனத்தினது பெயர் “Bauhinia” எனப்படும். இப்பெயர், 16ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த மூலிகைகளில் பிரசித்திபெற்ற சகோதரர்க-ளான Johann & Caspar Bauhin அவர்களைக் கௌரவிக்குமுகமாக திருவாத்தி இனத்திற்கு சூட்டப்பட்டது. இவர்கள் இருவரும் எல்லா வகையிலும் ஒரேமாதிரியான இரட்டையர்கள். “Bauhinia” போகினியா இலைகளின் சிறகு களை ஒன்றாக மடிக்கும்போது இரண்டுசிறகு-களும் ஒரேதன்மையாக அமைந்திருப்பது இரட்டையர்கள் போன்றவை.



தாவரமானது நடுத்தர அல்லது சாதாரண செடியாக அல்லது சிறிய மரமாக 4 செமீ உயரத்தில் வளரும். இலங்கை, இந்தியா, மலேசியா, சிங்கப்பூர், கிழக்காசியா போன்ற நாடுகளிலும் ஆபிரிக்க நாடுகள், நெப்போல், மொசம்பிக் கரையோரப் பகுதிகளிலும் காணப்படும்.



தாவரம் வளரும் இடம்:

பசளை கிடைக்கக்கூடிய இடம் பொருத்தமா னது. நீரோட்டமுடைய நிலம் உகந்தது. நன்கு நீர் தேவைப்படா. முழுமையான, ஓரளவு சூரியவொளி கிடைக்கக்கூடிய இடம் சாதகமாக இருக்கும்.

அழகுபடுத்தும் பூக்கள்:

தாவரம் பூக்களுக்காகத் தோட்டங்களில் வளர்க்கப்படும். அழகிய நிறப்பூக்கள் பலரை-யும் கவரக்கூடியவை. பூக்கள், வெள்ளை, மஞ்சள், நீலங்கலந்த சிவப்பு, போன்ற பல நிறங்களில், காணப்படும். மஞ்சள் நிறப்பூக்-கள் கோயில்களில் உபயோகிப்பதால் இந் நிறச் செடியைச் சாதாரணமாக வீடுகளில் வளர்ப்பார்கள்.

பூக்கள் ஐந்து இதழ்களையுடையதாக மணி உருவத்தில் கண்ணைக்கவரும் நிறமாக மார்கழி மாதம் தொடக்கம் சித்திரை மாதம் வரை பூக்கும். பூக்கள் கூடுதலாக மகரந்தம், தேன் கசிவுகள் போன்றவற்றை கொண்டி-ருப்பதால் வண்ணப்பூச்சிகள், வண்டுகள் போன்றவற்றைக் கவருகின்றன. இதனால் இவற்றை உண்ணும் சில பறவைகளும் அங்கு வருவதை நாம் காணலாம்.

ஏனைய பகுதிகள்:

இலைகள், தனியனாக, இளம் பச்சைநி-றமாக, ஓரளவு தடிப்பாக, பிரிந்து இரண்டு சோணைகளாகக் காட்சி அளிக்கும். கிளை-கள் நெருக்கமாகவும் நுனிக் கிளைகள் கீழ் நோக்கி வளைந்தும் காணப்படும். மரத்திற்கு அழகினைக் கொடுக்கும் வகையில், கிளை-



கள் அநேகமாக கத்தரிக்கப்படவேண்டும். காய்கள் தட்டையான பட்டாணிபோன்றதாக தை மாதம் தொடக்கமாக ஆனிமாதம் வரை தோன்றும். காய்கள், இளம் பச்சையாகத் தோன்றி மண்ணிறமாக மாறும். வித்துக்களி-லிருந்து மிக இலேசாக தாவரத்தை விருத்தி செய்யலாம். தாவரத்தைத் தாக்கும் கொல்-லிகள் மயிரக்கொட்டிப்புழுக்கள், பேன்கள், துளைப்பான்கள் சிலவாகும். இலைகளில் புள்ளிகள் தோன்றுவதையும் காணமுடியும்.

பயன்படும் பகுதிகள்:

ஒரு சில இனங்களான Bauhinia galpinii, Bauhinia thonningii, Bauhinia petersiana போன்றவற்றின் மரப்பட்டைகள் மருத்துவ ரீதியாக தோல் சமபந்தமான வியாதிகள், சீழ் பிடித்த புண்கள் போன்றவற்றிற்கு உப யோகப்படுத்தப்படும். உலரவைத்த பூவரும்பு-கள் வயிற்றோட்டம், குழந்தைகளின் குடலில் புளுக்கள், மூலவியாதி போன்றவற்றிற்குப் பயன்படுத்தப்படும். வேர்கள் பாம்புக் கடி நச்சினைப் போக்கும். இலைகளின் சாறு நோ, அழற்சி போன்றவற்றை குணப்படுத்தும். பூக்களின் அரும்புகள், இந்தியாவில் மரக்கறி உணவுகளுக்குச் சேர்ப்பார்கள்.

சில பொதுவான இனங்கள்:

Bauhinia purpurea
Bauhinia augusti
Bauhinia paradisi
Bauhinia variegata
Bauhinia acuminata
Bauhinia galpinii

segari@thaiveedu.com



Family Lamiaceae:

துளசி

(Botanical Name:Ocinum sanctum) (Eng.Name: Sacred Basil Plant)

இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில், பயிரிடப்பட்டு வளர்க்கப்படுகிறது. நன்கு கிளைத்து வளரும் செடியாகும். நறுமணமுடையது. இறை வழிபாட்டோடு தொடர்புடைய புனிதமான தாவரமாகும். பல வரலாற்று நூல்கள், எப்படி இத்தாவரம், வளர்க்கப்பட்டு பூமியில் வழிபடப்படுகிறது என்பதை விளக்கிக் கூறுகின்றன. கொந்களிக்கும் கடலிலிருந்து துளசி, மனிதனுக்காக விஷ்ணுவால் பிறப்பிக்கப்பட்டது என்பது ஒரு புராணக் கதையாகும். கலியுக ஆரம்பகாலத்தில் தெய்வீக அவதாரமாகவே துளசி தோன்றி இருக்கிறது. விஷ்ணு வழிபாட்டினர் துளசியை இலக்குமி எனவும், இராம வழிபாட்டினர் சீத்தா எனவும், கிருஷ்ணா வழிபாட்டினர் ராதா எனவும் வழிபட்டனர். துழாய்மௌலி என்று சூடாமணி நிகண்டு போற்றுகின்றன. பூந்துணர்களில் சிறிய பூக்கள் காணப்படும். மலர்கள், கனிகள் ஆண்டு தோறும் உண்டாகிக் கொண்டிருக்கும். தாவரம் முழுவதும் மருத்துவப் பாவனைக்கு எடுக்கப்படும்.

வீட்டுப்புற முன்னர் இவ்செடியை அழகிய சாடியில் வளர்ப்பார்கள். இதனால், குடும்பத்தில் அமைதி, நோயற்றவாழ்வு போன்றவற்றைக் ஏற்படுத்த முடியும். துளசி இலைகள் வழிபாட்டு இடங்களில், பூசையில் பயன் படுத்தப்படும். இச்செடியைப்பற்றி விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள் பல உண்மைகளைத் தருகின்றன. துளசியூஸ், காய்ச்சலைக் குறைக்கும். துளசி இலைகள் மென்று தின்பதால் தடிமன், சுரம் போக்கப்படும். தேனுடன் சேர்த்து துளசியூஸ் அருந்துவதால் சிறுநீரகத்து கல் அகற்றப்படுகிறது, குருதிக் கொழுப்பு குறைக்கப்படுகின்றது. வேர்கள் பூச்சிக்கடிக்கு மருந்தாகும். மார்புச் சளி, நாசடைப்பு, காதுவலி, நோய் எதிர்க்கும் சக்தி, கிருமிகொல்லி, போன்றவற்றிற்கும் இது பயன் படுத்தப்படும். சில துளசி இலைகளை அதிகாலையில், ஒரு கிளாஸ் தண்ணீருடன் கலந்து அருந்தி வந்தால், நோயற்ற வாழ்வோடு வாழலாம் என இன்றைய வைத்தியர் கூறுகின்றனர்.

திடீர் சிசு மரண நிலைமை
(Sudden Infant Death Syndrome- SIDS)

ஒரு குழந்தை பிறந்து 1 மாதத்திற்கும் 1 வருடத்திற்கும் இடையில் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது காரணம் விளக்க முடியாத படி திடீரென குழந்தை இறத்தல் திடீர் சிசு மரண நிலைமை (Sudden Infant Death Syndrome- SIDS) என அழைக்கப்படுகின்றது. இது தொட்டில் மரணம் (ஐக்கிய இராச்சியம், அவுஸ்திரேலியா, நியூசிலாந்து ஆகிய நாடுகளில் Cot Death என்ற பதமும் ஐக்கிய அமெரிக்காவில் Crib Death என்ற பதமும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது) என அழைக்கப்படுகின்றது.

பொதுவாக குழந்தைகளை நித்திரைக்காக படுக்கையில் போட்ட பின்பு எந்த விதமான வேதனைப்பட்ட அறிகுறிகளும் இன்றி இறந்து போய் காணப்படும் நிலை இங்கு கூறப்படுகின்றது. இவ்வாறு சிசு திடீரென எதிர்பாராத விதமாக, காரணம் எதுவும் தெளிவாக விளக்கப்பட முடியாது இறக்கும் போது, இறந்த உடலைப் பரிசோதித்தல், மரண விசாரணை, சிசுவினதும் குடும்பத்தினதும் மருத்துவ வரலாறு என்பவற்றை ஆராய்ந்து பார்த்ததன் பின்னரே இது திடீர் சிசு மரண நிலைமை (SIDS) என உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது.

அமெரிக்காவில் 2000 பிறப்புகட்கு 1 மரணம் என்ற விகிதத்தில் இது நிகழ்கின்றது. கனடாவில் ஒவ்வொரு கிழமையும் 3 சிசுக்கள் இவ்வாறு இறக்கின்றன. எனினும் பிறக்கும் போது ஏற்படும் கோளாறுகளால் பிள்ளை இறப்பதை விட இது குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. அதிகமான இறப்புக்கள் 6மாதத்திற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளிலேயே, அதாவது ஒன்று தொடக்கம் நான்கு மாதங்கட்கு இடைப்பட்ட வயதுடைய குழந்தைகளிலேயே நிகழ்கின்றது. இந்நிலையும் பெண் குழந்தைகளை விட ஆண் குழந்தைகளில் 50% அதிகமாக நிகழ்வதாக காணப்படுகின்றது

> “ஓர் வீட்டில் புகைப்பிடிப்பதை விட வாகனத்தில் புகைபிடிக்கும் போது நச்சுத் தன்மையின் செறிவு 27 மடங்கு அதிகமாகின்றது. இவ்வாறு புகைபிடித்துக் கொண்டு, 16 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்களையும் வாகனத்தில் கொண்டு செல்வதை ஒன்ராறியோ மாகாண அரசு தடை செய்துள்ளது.”

SIDSஇனால் குழந்தை இறந்திருந்தால் அதற்காக தம்மைத் தாமே குற்றம் சாட்டிக் கொள்வதைப் பெற்றோர் தவிர்ப்பது மிக முக்கியமானது. SIDSஇற்கான காரணம் அல்லது காரணங்கள் சரியாகக் கண்டு பிடிக்கப்படும் வரை, எவ்வாறு இந்த ஆபத்துக்களைக் குறைக்கலாம் என்பதை மட்டுமே ஆய்வுகள் காட்ட முடியும்.

எத்தகைய தகவல்கள் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ளது?

கனடாவின் பொது சுகாதார நிறுவனத்தால் முகாமை செய்யப்படும் SIDS இணையத் தளமானது பெற்றோர், சுகாதார நிபுணர்கள், ஆய்வாளர்கள், பாடசாலை ஆசிரியர்கள், இளைஞர்கள் ஆகியோருக்கு பயன்படுமுகமாக அன்றாடம் புதிய தகவல்களை வழங்கி வருகின்றது.

சிசு மரண ஆய்வுக்கான கனடிய நிறுவனத்தை (Canadian Foundation for the study of Infant Deaths) இணையத்தளத்தில் தேடிப் பார்க்கும்போது இத்தகைய விளக்கப்படாத, திடீர் சிசு மரணங்கள் பற்றிய புதிர்களைத் தீர்க்க மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள் பற்றி கூறப்பட்டுள்ளன. அத்துடன் இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கட்கு உணர்வு பூர்வமான ஆதரவையும் இவ் இணையத் தளம் வழங்குகின்றது.

SIDSஐ எவ்வாறு தவிர்ப்பது என்பது எவருக்கும் சரிவர தெரியாது என்பது கவலைக்குரிய ஆச்சரியமான விடயமாகும். எனினும் அண்மைய ஆய்வுகள், உங்கள் குழந்தையை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய விடயங்களை எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

- உங்கள் குழந்தையை அதன் முதுகுப்புறம் மெத்தையில் படும்படி படுக்க வையுங்கள்.
- குழந்தைக்கு அளவுக்கதிகமான உடைகளைப் போட்டு மூட வேண்டாம்
- உங்கள் குழந்தை இருக்குமிடத்தைச் சுற்றி எவரும் புகை பிடிக்காதிருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- அத்துடன் உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப் பாலையே கொடுங்கள். இது பிள்ளை திடீரென இறப்பதில் இருந்து ஓரளவு பாதுகாப்பைக் கொடுக்கும்.

சிசுக்களின் தலை தட்டையாவதைத் தவிர்த்தல் (Preventing flat heads)

சிசுக்களின் முதுகுப்புறம் மெத்தையில் படுமாறு நித்திரை செய்யும் போது SIDSஇனால் இறக்கும் ஆபத்து குறைவாகும். அதாவது மூச்சுத் திணறுவதற்குரிய சந்தர்ப்பங்கள் குறைவாகும். எனினும் ஒரே பக்கமாக

ஜீவா திசைராஜா

குழந்தைகள் படுக்கும்போது தலையின் அந்தப்பக்கம் தட்டையாகும் ஆபத்து உள்ளது. இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு குழந்தை விழித்திருக்கும்போது ஒரு சில நிமிடங்கள் குப்புறப் படுக்க வைத்து, பிள்ளையுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது நல்லது எனக் கூறப்படுகின்றது. எனினும் இச் சந்தர்ப்பத்தில் பிள்ளையின் அருகில் பெற்றோர் கட்டாயமாக இருக்க வேண்டும்.

தலை தட்டையாவதைத் தவிர்ப்பதற்கு குழந்தைகளை நிலை மாற்றி படுக்க வைக்கலாம். அதாவது தொட்டிலின் ஒருபுறம் குழந்தையின் தலையும் மறுபுறம் குழந்தையின் காலும் வரக்கூடியவாறு படுக்க வையுங்கள். அடுத்த நாள் தலை இருந்த இடத்தில் காலும் கால் வைக்கும் இடத்தில் தலையையும் வைக்குமாறு மாற்றி படுக்க வைக்கலாம்.

சில குழந்தைகளை மருத்துவரீதியான காரணங்கட்காக வயிற்றுப் புறம் மெத்தையில் படுக்க வைக்க வேண்டிய நிலை இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள்.

வயது கூடிய குழந்தைகள் தாமாகவே உடலைப் புரட்டக் கூடியவர்களாக இருப்பர். இவ்வாறான குழந்தைகளை கட்டாயப்படுத்தி முதுகுப்புறமாக படுக்க வைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

தற்போது குளிரான நாடுகளில் குழந்தைகளுக்கான படுக்கை பைகள் (Baby sleep bag) என்பது பிரபலமாகி வருகின்றது. இது குழந்தையின் தலைக்கும் கைகளுக்கும் துவாரங்களுள்ள ஒரு மென்மையான பையாகும். இதன் மூலம் பிள்ளை குப்புறப் புரண்டு படுப்பதைத் தவிர்க்க முடிவதுடன் முகத்திற்கு மேல் கம்பளி விழுவதால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவதையும் தடை செய்கின்றது. பிறப்பின்போதே நிறை குறைவாக இருக்கும் குழந்தைகட்கு இது சிபார்சு செய்யப்படுகின்றது.

குழந்தைகளின் படுக்கை நிலை (Sleeping position)

குழந்தைகளின் மெத்தை மென்மையானதாக (Soft mattresses) இருப்பதைத் தவிர்ப்பதுடன் மென்மையான தலையணைகள், குழந்தையின் இருபுறமும் அணையாக சிறிய மெத்தைகளை வைத்தல் (Comforters), பஞ்சடைத்த பொம்மைகள் முதலியவற்றை தொட்டிலில் போடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். அத்துடன் குழந்தையின் தொட்டிலைச் சுற்றி மறைப்புக்காக கட்டப்பட்டிருக்கும் துணிகளையும் (Bumper pads) அகற்றி விட வேண்டும். தொட்டிலினுள் போடப்படும் பொருட்களும் தொட்டிலைச் சுற்றிக் கட்டப்படும் துணிகளும் பிள்ளையின் முகத்தைச் சுற்றிய காற்றோட்டத்தைத் தடை செய்யும். மெத்தையைச் சுற்றிப் போடப்படும் பிளாஸ்டிக் உறையும் (Matress Wrapping) காற்றோட்டத்தைத் தடை செய்யும். எனவே SIDSஐயும் மூச்சுத் திணறலையும் தவிர்க்கு முகமாக இவற்றை அகற்றி விட வேண்டும்.

அநேகமான குடும்பங்களில் கட்டிலில் பிள்ளையை நடுவில் படுக்க வைத்து இரு பெற்றோரும் நித்திரை செய்வது வழக்கமாக இருக்கின்றது. நித்திரையில் இருக்கும் பெற்றோர் புகைபிடிப்பவராக இருந்தால் அது குழந்தையைப் பாதிக்கும். அத்துடன் மது பானம் அல்லது போதை வஸ்து பாவிப்ப

32ம் பக்கம் பார்க்க...

அழகைத் தக்கவைக்க...

மருத்துவக் கேள்வி - பதில்



எனது மகன் நோஞ்சானாகவே தோற்றமளிக்கிறான். அவனது உடல் தேறி புஷ்டியாகக் காணப்பட என்ன செய்ய வேண்டும்.?

ஈஸ்வரி, டொரொண்டோ.

அழுக்கரா, எள்ளு, உழுந்து, நெய் ஆகியவற்றை வகைக்கு 100 கிராமும், தேன் 600 கிராமும் எடுத்துக்கொள்ளவும். முதல் மூன்று பொருட்களை பொடி செய்து, தேனைக் கொதிக்க வைத்து நுரை நீக்கியபின் அதில் போட்டு கிளறவும். சூடு ஆறியபின் உருக்கிய நெய்யை ஒன்றாகச் சேர்த்து கிளறிப் பத்திரப்படுத்தவும். காலை, மாலை 10 கிராம் வீதம் சாப்பிட்டு வர ஒரு மாதத்தில் உடல் தேறி புஷ்டியாகத் தோன்றும்.

எனக்கு சரியாகப் பசி உணர்வு இல்லை என்ன செய்யலாம்.

வால்டன், மேஜர் மெக்.

புதினா இலைச்சாறு 30 மில்லி, எலுமிச்சை சாறு 30 மில்லி, சர்க்கரை 2 தேக்கரண்டி ஆகியவற்றை கலந்து சாப்பிட்டால் நன்கு பசிக்கும்.

இதயத் தசைகள் வலுவடைய என்ன செய்யவேண்டும்.?

ஜெயதேவா, ஸ்கார்புரோ.

சந்தனம் 100 கிராம், தாமரைப்பூ - 100 கிராம், குங்குமப்பூ 10 கிராம், எடுத்து மூன்றையும் பொடி செய்து, தினமும் 1/2 கிராம் தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் இதயத்தசைகள் வலுவடையும்.

எனக்கு அடிக்கடி தலைவலி வருகிறது. உணவும் காரணம் என்கின்றார்கள், தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள் எவை?

ஷோபா, மெக்கோவன்.

தலைவலியை சில பொருட்கள் உருவாக்கும். கோப்பியில் உள்ள காபின், வெண்ணையில் இருக்கின்ற டைரமைன், வாழைப் பழம், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, அஜினோமோட்டோ போன்றவை தலைவலியைத் தூண்டும். சாப்பிட்டாமல் பட்டினி கிடத்தலும், நேரந்தவறி சாப்பிடுதலும் தலைவலியை ஏற்படுத்தும்.

மலச்சிக்கலால் தினமும் வேதனைப் படுகின்றேன், மலச்சிக்கலைத் தீர்க்க இலகுவான வளிவகை உண்டா?

சுலோச்சனா.

தினமும் இரவு படுக்கும் முன் சில அத்திப் பழங்களைச் சாப்பிடுங்கள் அத்திப்பழம் பெரும்பாலான கடைகளில் கிடைக்கின்றது.

காய்ச்சல் தீர வீட்டு வைத்தியம் என்ன?

ரோஹினி.

துளசி, மிளகு இரண்டையும் கஷாயம் வைத்துக்குடித்தால் காய்ச்சல் தீரும்.

அன்ட்டி ஒக்சிடென்ட் (Anti oxident) பற்றி சிறிது விளக்க முடியுமா?

குபேரன் ஆதிமூலம்

இரத்தக் குழாய்களில் படியும் கழிவுகளை (Free radicals) அப்புறப்படுத்தும் ரசாயனப் பொருளே Anti oxident எனப்படுவது. இந்த வகையான தீங்கு விளைவிக்கும் கழிவுகளை (Free radicals) அப்புறப்படுத்துவதால் இதற்குத் துப்பரவாளர் (Seavenger) என்ற பெயரும் உண்டு. இந்தத் துப்பரவாளர், தன்கடமையை செவ்வனே செய்யக்கூடியவர் நெல்லிக்காய். நெல்லிக்காயில் நிறைய அன்ட்டி ஒக்சிடென்ட் உள்ளது. விட்டமின் சி, ஈ, பீட்டா கரோட்டீன் போன்றவற்றில் அதிகமாக உள்ளது. உடலுக்கு நோய் எதிர்பாற்றலைக் கொடுத்து என்றும் இளமையோடு வாழச் செய்வது அன்ட்டி ஒக்சிடென்ட்.

சோற்றுக்கற்றாழைச் சாறு (aloe vera) தினமும் சேர்ப்பது நல்லதா?

பூமணி.

உடல்சூடு, கண்நோய், தோல் நோய், மலச்சிக்கல், மூலநோய், மாதவிடாய் பிரச்சினை, தூக்கக் குறைபாடு போன்றவை நீங்கும். இதனை தினந்தோறும் சேர்த்துக் கொள்வதால் இளமையோடு வாழலாம். அதனால் தான் இதனை குமரி கற்றாழை என்கிறோம்.

டாக்டர், எனக்கு வயது 41. எனது கணவர் என்னை Red wine குடிக்கச் சொல்கிறார். இதனால் பாதிப்பு வருமா?

சாந்தினி.

தினமும் ஒரு டம்ளர் ரெட்வைன், ஒரு ஸ்பூன் தேனுடன் அருந்தலாம். அவ்வாறு 90 நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் கர்ப்பப்பையில் ஏற்படும் எல்லாப்பிரச்சினைகளும் தீரும்.

எனக்கு சமீபகாலமாக சரியான நித்திரை இல்லை. தீர்வாக என்ன ஆலோசனை தருவீர்கள்?

புஸ்பலதா.

காபி குடிப்பதை தவிர்த்து விடுங்கள். உணவில் தினந்தோறும் வெங்காயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இங்குள்ள ஹெல்த் கடைகளில் St.Johns wort என்று மூலிகை மாத்திரை கிடைக்கும். அதனை வேளைக்கு ஒன்று வீதம் எடுத்து வாருங்கள் அருமையாகத் தூக்கம் வரும்.

எனக்கு மூட்டுவலி இருக்கின்றது. முத்திரை செய்தால் மூட்டுவலி நீங்கும் என்கின்றார்கள். முத்திரை என்றால் என்ன? எப்படிச் செய்வது?

கிருஷ்ணமூர்த்தி.

முத்திரையில் பல விதங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு விரலும் ஒரு பூதத்தைக் குறிக்கும்
ஆள்காட்டி விரல் - வாயு.
கட்டைவிரல் - நெருப்பு.
நடுவிரல் - ஆகாயம்.
மோதிரவிரல் - பூமி.
சுட்டுவிரல் - நீர்.

மூட்டுவலி, பார்கின்ஸன் (நடுக்குவாதம்) போன்ற நோயுள்ளவர்கள், ஆள்காட்டி விரலை கட்டை விரலுக்கு(பெருவிரல்) அடிப் பகுதியில் சுமார் 20 நிமிடங்கள் வைத்து இருந்தால் நிவாரணம் கிடைக்கும். இதற்கு வாயு முத்திரை என்று பெயர். இதுபோன்ற தியானமுத்திரை, பிரித்வி முத்திரை, சூன்ய முத்திரை, சூர்யமுத்திரை, பிராணமுத்திரை, லிங்கமுத்திரை, வருணமுத்திரை என்று 8 வகையான முத்திரைகள் உண்டு.

எனக்கு புற்றுநோய் பற்றிய பயம் இருக்கின்றது. உணவுமுறை மாற்றத்தின் மூலம் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க முடியுமா. தினமும் உணவில் எதைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்?

சிவராமன்

உள்ளி, கேரட், நெல்லிக்காய் இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றைத் தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் புற்றுநோய் அரக்கனிடமிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளலாம்.

எனது அழகைத் தக்கவைக்க ஆலோசனை என்ன?

அன்புராணி.

ஒரு நாளைக்கு 3 லீட்டர் தண்ணீர் அருந்துங்கள். நேரந்தவறாத உணவு அவசியம். குறைவான அளவு உணவு போதுமானது. தினமும் குளித்து மூச்சுப்பயிற்சி செய்தல் நலம். நன்றாக எப்பொழுதும் சிரியுங்கள். இதனால் கோபம், இரத்த அழுத்தம் ஏற்படாமல் அழகாய்த் தோன்றுவீர்கள்.

விரல் நடுக்கம் இருக்கின்றது. விரல் நடுக்கம் தீர வழிவகை என்ன உண்டு?

ஆனந்தன்.

அமுக்கரா வாங்கி காயவைத்து இடித்து பொடி செய்து அத்துடன் பனை வெல்லம் சேர்த்து தினமும் எடுத்துவர வேண்டும்.

எனது இதயம் வலுவடைந்து கண் பார்வை தெளிவடைய என்ன செய்ய வேண்டும்?

லோரன்ஸ்.

பேரீச்சை பழத்தை பசும்பால் அல்லது ஆட்டுப்பாலில் வேகவைத்து தினமும் பருகி வந்தால் உங்கள் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு கிடைக்கும்.

துணுக்குகள்:

- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மல்லாந்து மடுப்பதைவிட ஒருக்களித்துப்படுப்பது நல்லது.
- கறிவேற்பிலை, கறுவாப்பட்டை, நெல்லிக்காய், மஞ்சள், பாவற்காய், கோவை (கொவ்வை)இலை, கொய்யா இலை, ஆவாரை இலை போன்றவை சர்க்கரையை இயற்கையாகக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியவை.
- அம்னீசியா என்பது ஞாபகமறதி நோய்.. அனீமியா என்பது இரத்தசோகை நோய்.
- மாமிச உணவில் புரதம் நல்லது. ஆனால் கொழுப்பு கேடு விளைவிக்கும்.
- அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் ஊறுகாய், கருவாடு போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

rajasekar@thaiveedu.com



Thinking of Buying or Selling Real Estate

வீடு, வியாபாரம் வாங்க, விற்க....



REAL ESTATE SERVICE

Join the Winning Team for your Success !

Bus: 416-284-5555 (24Hrs.)

880 Ellesmere Road,Suite 204, Toronto, ON., M1P 2W6

33 Years in Real Estate



Joan Miller
Broker of Record.

New & Experienced Agents are Welcome To...

- Regular Sales Training from Experts
- Referral leads

21 Years in Real Estate



Karu Kandiah
Broker/ President


Selva Selvadurai**


Chandrakumar sornalingam**


Ranjan Francis Xavier*


Sajan Shanmuganathan*


Richard Napase Sison**


Killivalavan Chelliah*


Ragu Paramsothy*


Nathan Gurunathan**


Prapagharan Jeganathan*


Charles Deva*


Neelan Thambiah*


Joy Emmanuel*


Meera Ram*


Sabapathy Ganeshalingam*


Allan Dayta Abellanosa*


Shiva Shivaram*

Mavis/Derry



$383,900
4+1 Bedrooms, 3 Washrooms Gorgeous Semi With Great Lay-out In The Prime Location With High Celling, 1930 Sq Feet

9th Line/Hooverpark



$444,900
4 Bedrooms, 3 Washrooms Gorgeous, Unique & Popular Mattamy Built Home On Pre-muim Lot With Panoramic View

Cr.View/Chinguansy



$1,475 For Lease
3 Bedrooms, 3 Washrooms House Shows Well, Includes Air Conditioner, A House With Double Garage

Birchmount/Danforth



$314,900
3+2 Bedrooms, 3 Washrooms Beautiful And Well-Maintained Home. Move-In Condition, Exel-lent Location Near Ttc

Hurontario/Burnhamthorpe



$1,350 For Lease
1+1 Bedroom, 2 Washrooms Luxury Brand New, 700 Sq.Feet+ 102 Sq.Feet, Pan-oramic South East Lake View

Mccowan/401



$209,000
2 Bedrooms, 2 Washrooms 1 Undergrnd Parking Call for More Info.

Stains/Morningside



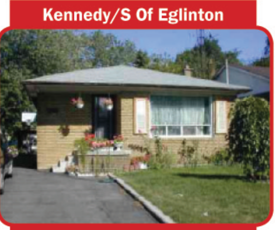
$399,000
4 Bedrooms, 3 Washrooms Freshly Painted Spacious Good Size Family Home.Close To Schools Park & Shopping

Midland/Finch



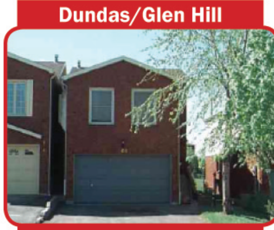
$269,900
Well Maintained Industrial/ Commercial Condo In A Great, Covenient Location, Total Area 2,150 Sq Ft

Kennedy/S Of Eglinton



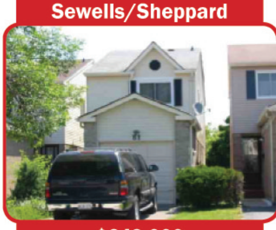
$299,900
3+2 Bedrooms, 2 Washrooms Motivated Seller. Totally Reno-vated Main Floor! Ready To Move In! Great Investment

Dundas/Glen Hill



$269,000
3+1 Bedrooms, 3 Washrooms Excellent Location, Sought After Location Of Whitby, Backing On To Park

Sewells/Sheppard



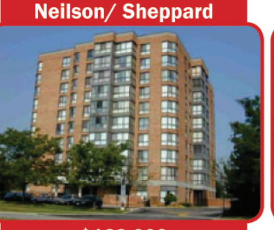
$249,000
3+1 Bedrooms, 2 Washrooms Very Gorgeous,Clean & Well-Kept Detached 2-Storey Home With Finished Basement

Finch/Staines



$454,900
3+1 Bedrooms, 3 Washrooms Just Like A Model Home, A Must See! Approx $75,000 In Upgrades

Neilson/ Sheppard



$129,000
2+1 Bedrooms, 2 Washrooms Large Living Room, 2 parking underground & Locker

Morningside/Warnsworth



$314,900
4 Bedrooms, 3 Washrooms High Demand West Hills Area. Freshly Painted, New Furnace(2007), New Ac(2007)

Morningside/Finch



$465,000
4 Bedrooms, 3 Washrooms Laurier Built Home.Well Main-tained Approx.2810 Sq.Ft.9Ft. Ceiling On Main Level

Visit:
www.tamiltoronto.net/toronto_realestate_redcarpet.html

FREE REAL ESTATE SEMINAR

It is a Buyers Market now in Real Estate after many years.
Learn how to invest in Real Estate & make money

Register Now!

E-mail: RedCarpet1@live.ca Phone: 416.284.9999

** Broker * Sales Representative


Kannan Kankesu**


Ananthi Selvasivam*


Balamohan Rajaratnam*


Vithiyatharan Thillainayagam*


Ken Seyon*


Ashok Ragupathy*


Jeya Artputharajah*


Umananthini Rajendram*


Amar Qadeer*


Yen Ly-Chan*


Saeed Ahmed Qureshi*


Ken Muruganathan*


Mathy Mahendrarajah*


Babar Muhmmad Arifkhan*


Ponniah Balayogeswaran*


Gabriel (Roshan) Thavaratnam*


Saravanan Thangarasu*

சூரியன் வருவான்



ஒக்டோபர் மாதம் பிறந்தபோது சூரியன் வானத்திலிருந்து ஒரேயடியாக மறைந்து போனான். மரங்கள் ஓர் இரவு முடிவதற்கிடையில் பொலபொலவென்று இலைகள் எல்லாவற்றையும் கொட்டி குளிர்காலத்தை எதிர்கொள்ளத் தயாரிகிவிட்டன. பறவைகள் தென்திசை நோக்கி பறந்தன. பூமாரி பொழிவதுபோல மெல்லத் தூவிய பனி கொத்துக் கொத்தாகக் கொட்டத் தொடங்கியது. அந்த வருடம்தான் நாங்கள் கனடா வந்து சேர்ந்தோம்.

கனடா பத்து மாகாணங்களும் மூன்று பிரதேசங்களும் கொண்டது. மூன்று பிரதேசங்களின் கூட்டு சனத்தொகை 100,000. அதில் ஒரு மாகாணத்தின் சனத்தொகை 140,000. ஆனால் ரொறன்ரோவில் தமிழர்களின் எண்ணிக்கை நான் போய் இறங்கிய வருடம் 300,000ஐ தாண்டிவிட்டது. அவர்கள் ஒரு மாகாணத்துக்கு சமமாக இருந்தார்கள்.

அந்த வருடம்தான் ரொறொன்ரோவில் ஈழத் தமிழர்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு காரியம் செய்தார்கள். ரொறொன்ரோ மாநகரத்தின் பெயரை சுத்தத் தமிழாக்கும் நோக்கில் 'துரந்தை' என்று மாற்றினார்கள். இது ஒரு பழிக்கு பழி வாங்கும் செயல். இலங்கையை ஆண்ட வெள்ளைக்காரர்கள் திருகோணமலை என்ற அழகான பெயரை 'ரிங்கமலி' (Trincomalee) என்று மாற்றியது அவர்களுக்கு சம்மதமாயில்லை. திருஞானசம்பந்தர் 'கோயிலுஞ் சுனை கடலுடன் சூழ்ந்த கோணமாமலை அமர்ந்தவரே' என்று பாடிய ஸ்தலத்தை இப்பிடிச் சிதைத்த கோபம் அவர்களுக்கு இன்னும் ஆறவில்லை. அடுத்த நாள் காலை நான் அவசர அவசரமாக தினப்பத்திரிகைகளைப் புரட்டிப் பார்த்தேன். 'ரொறொன்ரோ' என்றே பத்திரிகைகளில் அச்சாகியிருந்தது. தொலைக்காட்சி, ரேடியோச் செய்திகளிலும் ரொறொன்ரோ என்றே சொன்னார்கள்.

ஆனால் அந்தக் கவலையை நான் முற்றிலும் அனுபவிக்க முடியாமல் புதிய கவலை ஒன்று என்னை சூழ்ந்தது. கொட்டிய பனி ஓர் அடி உயரத்துக்கு வளர்ந்துவிட்டது. கால்கள் வைத்ததும் புதைந்தன. புதைந்ததை மீட்க மற்றதும் புதைந்தது. மேற்காக ஓடும் ஹம்பெர் ஆறு உறைந்துபோய் இறுகிக்கிடந்தது. ஆனாலும் அடியில் நீர் ஓடியது. அந்த நீரில் மீன்கள் பொறுமையுடன் உயிர்தரித்தன.

பனியகற்றும் மெசின்கள் பெரும் இரைச்சலுடன் பனியை அப்புறப்படுத்தின. அகற்றிய இடத்தில் மீண்டும் பனி விழுந்து மூடியது. பனியுடன் சேர்ந்து பனிக்காற்றும் அடித்தது. அது எலும்பை எப்படியோ போய் தொட்டு சேக்ஸ்பியரின் புகழ்பெற்ற 'Blow blow thou winter wind" பாடலை ஞாபகத்துக்கு கொண்டுவந்தது.

'வீசு வீசு பனிக்காற்றே
உன் கொடுரமான பற்கள்
நன்றிகொன்றவனின் செயலிலும் பார்க்க
குறைவாகவே நெருக்குகின்றன.'

டிசெம்பர் 21ம் தேதி வந்தபோது அதுவே ஆக நீளமான இரவுகொண்ட நாள் என்று சொன்னார்கள். ஆனால் எங்கே இரவு முடிகிறது எங்கே பகல் தொடங்குகிறது என்பதை ஒருவராலும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. குளிரில் ஆடிய என் உடம்பு பொங்கல் நெருங்க நெருங்க இன்னும் அதிகமாக ஆடத்தொடங்கியது. காரணம் குளிரல்ல, மனைவிதான். அவர் பொங்கல் பண்டிகையை குளிரோ, வெய்யிலோ, பனியோ, புயலோ கொண்டாடவேண்டும் என்பதில் பிடிவாதமாக இருந்தார்.

நான் சிறுவனாக இருந்தபோது எங்கள் கிராமத்தில் பொங்கல் காலத்தில் முழு பொறுப்பேற்பது ஐயாதான். வழக்கமாக அம்மா கோலம் போடுவார். ஆனால் பொங்கல் அன்று ஐயா வெகு சிக்கலான கோலம் ஒன்றை வரைவார். சூரியனுடைய ஒரு சக்கரத் தேரை ஏழு குதிரைகள் இழுத்துவரும் படம். கனடாவில் பனிவண்டியை நாய்கள் இழுப்பதுபோல குதிரைகள் ஒன்றுக்குப் பின் ஒன்றாக பூட்டியிராது. அவற்றை ஐயா பக்கவாட்டில் வரைந்திருப்பார். ஒரு சில்லுத் தேருக்கு ஏன் ஏழு குதிரைகள் என்று ஐயாவிடம் கேட்டால் அவர் பதில் சொல்லமாட்டார், விஞ்ஞான ஆசிரியர்தான் அதற்குபதில் கூறுவார். ஏழு குதிரைகள் என்றால் சூரியனின் ஏழு வர்ணங்கள். சூரிய வெளிச்சத்தை நியூட்டன் ஆய்வு செய்யமுன்னரே எங்கள் முன்னோர்கள் அந்த ரகஸ்யத்தை கண்டுபிடித்துவிட்டார்கள் என்பார்.

நானும் பொங்கலை பொறுப்பேற்கவேண்டும் என்று மனைவி எதிர்பார்த்தார். ரொறொன்ரோவில் ஒரு மாகாணத்துக்கு தேவையான தமிழ் மக்கள் வாழ்வதால் சாமான்களுக்கு பிரச்சினை இல்லை. பானை பச்சையரிசி, பயறு, வெல்லம், சர்க்கரை, கல்கண்டு என்று அனைத்துமே சுலபமாகக் கிடைத்தன. பாலும் தேனும் வேறு வேறு கடைகளில் வாங்கிக்கொண்டு வீடு திரும்பினேன். பனிச்சேற்று பூட்சை கழற்றி, காந்திபோல என்னிலும் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு ஒரு மனச்சாட்சிக்கு விரோதமில்லாத, அதிகவனமான தாதி ஆயுதங்களைக் கொதிக்கவைப்பதுபோல காய் கறிகளைப்போட்டு கொதிக்க வைப்பார் என் மனைவி. நேரக் கணக்கு கிடையாது. அவை தம் சுய உருவத்தை முற்றிலும் துறக்கும்வரை வேலை நடக்கும். பாத்திரத்தை அடுப்பிலிருந்து இறக்கும்போது என்ன வேகவைத்தோம் என்ன இறக்கினோம் என்பது அவருக்கே மறந்துவிடும். இந்தக் காரியத்தை என் மனைவி பல வருடங்களாகச் செய்து வருவதால் அவரை ஒருவரும் இனிமேல் நிறுத்தமுடியாது.

கணினியில் இருந்து இறக்கிய சமையல் குறிப்பை வைத்துக்கொண்டு மனைவி பொங்குவதற்கு தயாரானார். சூரியனை நோக்கி பொங்கவேண்டும் என்பது மரபு. சூரியனே இல்லாத ஒரு தேசத்தில் இது எப்படி சாத்தியம். கைதி வராமலே சில வழக்குகள் தீர்க்கப்படுவதுபோல சூரியன் இல்லாமலே பொங்குவதற்கு தீர்மானித்தோம். ஆகவே புகை கூட்டுக்குள் அடுப்பு வைத்து பொங்குவது என்று முடிவானது.



உயரமான கரும்பை கையிலே பிடித்துக்கொண்டு உள்ளே நுழைந்ததும், மனைவி உருக்கிய நெய்போல வழுக்கும் குரலில் 'மூன்று இலைகள் வாங்கினீர்களா?' என்று கேட்டார். அவர் எழுதித் தந்த பட்டியலில் அது இல்லை. அது என்ன மூன்று இலை? வாழை இலை, மாவிலை, வெற்றிலை. ஒரு குழந்தைபிள்ளைக்குக்கூட தெரியும். எனக்கு தெரியவில்லை. நல்லகாலமாக கனடா தேசியக்கொடியின் நடுவில் இருக்கும் மேப்பிள் இலையை கேட்கவில்லை. அவை ஒக்டோபரிலேயே உதிர்ந்து மறைந்துவிட்டன. மறுபடியும் அதிவேக நெடுஞ்சாலையில் 16 மைல்தூரம் போய் மூன்று இலைகளை தேடி அலைந்து வாங்கி வந்தேன். பிரச்சினை தீர்ந்தது என்று நினைத்தேன். அப்போது தான் ஆரம்பமானது.

என் மனைவி சமைக்கும்போது நாலு சமையல் புத்தகங்கள் திறந்தபடி கிடக்கும். அனைத்தும் அதிலே சொன்ன பிரகாரம்தான் வேலை நடக்கும். நிறுத்தல், முகத்தல், பெய்தல் அளவுகள் எல்லாம் இம்மியும் (இம்மி = 1/2150400) பிசகாமல் கடைப்பிடிக்கப்படும். ஆனால் சமைப்பதில் ஒருபாகம் வேகவைப்பதாக இருந்தால் அந்தச் சமையலை கடவுள்கூட காப்பாற்ற முடியாது. சமையல் குறிப்புகளில் நேரக் கணக்கு கொடுப்பதில்லை. அவிக்கவும், வேகவைக்கவும், பொரிக்கவும் என்று சொல்வார்களே ஒழிய எத்தனை நிமிடங்கள் அதைச் செய்ய வேண்டும் என்பதை சொல்ல மாட்டார்கள்.

தைப்பொங்கல் என்பது தமிழர் திருநாள். இலங்கை, தமிழ்நாடு, சிங்கப்பூர், மலேசியா மொரீசியஸ் என்று தமிழர்கள் வாழும் இடம் எல்லாம் இதை கொண்டாடுவார்கள். கனடாவில் ரொறொன்ரோ மாநகரை நிறைத்திருக்கும் தமிழர்கள் கொண்டாடாவிட்டால் எப்படி சரியாகும். அதிலும் உழைக்கும் மக்கள் இயற்கைக்கு, பிரதானமாக சூரியனுக்கு நன்றி சொல்லும் நாள். எங்கள் மனித உழைப்பு குறைந்ததல்ல. இந்தச் சாமான்களை சேகரிப்பதற்கு மட்டும் பனிக்குளிரில் எவ்வளவு உழைத்திருக்கிறேன்.

மனைவி அரிசியையும் பயறையும் நிறுத்துப் போட்டார். தண்ணீரையும், கொழுப்பு அகற்றாத பாலையும், நெய்யையும் அளந்து ஊற்றினார். முந்திரிய வற்றல், கல்கண்டு, கசுக்கொட்டை போன்றவற்றை எண்ணிச் சேர்த்தார். அடுப்பிலே பானையை வைத்து சுப்பர்மார்க்கெட்டில் கடன் அட்டையில் வாங்கிய விறகுகட்டைகளை போட்டு அடுப்பை மூட்டினார். எதிர்பார்த்ததுபோல பைன் விறகு தீ பற்றியதும் படபடவென்று எரிந்தது. வெள்ளை ஓக் நின்று எரிந்தது. பேர்ச் விறகு நறுமணம் பரப்பி எரிந்தது. ஆனால் எதிர் பாராமல் புகை அபாயமணி அலறத்தொடங்கியது. புகை வீடு நிறையும் என்பதை நானோ, எல்லாம் அறிந்த மனைவியோ அனுமானிக்கவில்லை. அபாய மணியை நிறுத்தா விட்டால் பொலீஸ் வந்துவிடும் அபாயம் இருந்தது. ஏணி வைத்து ஏறி அபாய மணியை அகற்றினேன். புகை அபாய மணிக்கு ஒரு கடவுள் இருந்தால் அவருக்கு ஒரு சிறு பிரார்த்தனை செலுத்திவிட்டு மீதி சமையலை தொடர்ந்தோம்.

அன்றைய பொங்கலை வாழ்நாளில் மறக்க முடியாது. பானையை இறக்கி பொங்கலை கண்ணுற்றபோது என்னுடைய கண்ணா மனைவியின் கண்ணா அகலமாக விரிந்தது என்று சொல்லமுடியாது. முந்தாநாள் பூசிய சீமெந்துபோல பொங்கல் இறுகிப்போய் கிடந்தது. நாங்கள் எவ்வளவு முயன்றும் அதற்குள் அகப்பட்ட அகப்பையை வெளியே இழுக்க முடியவில்லை. என் மனைவியின் மேல் உதட்டில் துளி வியர்வை கோத்து நின்றது. நானும் மனைவியும் மேசையின் எதிர் எதிரே உட்கார்ந்து ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக்கொண்டு பொங்கலை கிழக்குப் பக்கமாகவும் மேற்குப் பக்கமாகவும் வெட்டி உண்டோம். அன்று இறுகிப்போய் இருந்தது பொங்கல் மட்டுமல்ல என் மனைவியின் உதடுகளும்தான்.

இது நடந்து இப்போது பல வருடங்களாகிவிட்டன. கனடாவின் ஒரு மாகாணத்துக்கும் மூன்று பிரதேசங்களுக்கு சமனான தமிழர்கள் வாழும் ரொறொன்ரோவில் இந்த வருடமும் பானை, பச்சையரிசி, பயறு, கரும்பு மூன்று இலைகள், வெல்லம், கல்கண்டு, தேன் என்று சகலமும் கிடைக்கின்றன. ஆனால் இந்த ஆண்டு ஒருவருமே பொங்கல் கொண்டாடவில்லை.

'கிழங்கை கிண்டி
இழுப்பதுபோல அல்லவா
எடுத்தார்கள்.
என் மகனே, என் மகனே.'

என்று ஓலம் இரண்டு சமுத்திரம் தாண்டி வந்துகொண்டிருக்கிறது. ஆகவே இவ்வருடம் சூரியனுக்கு வணக்கம் இல்லை. வணங்கும் நாளை தள்ளிப்போட்டிருக்கிறோம். அவன் வரும் நாளை இலையுதிர்த்த மரங்கள் பார்த்திருக்கின்றன. தென்திசை ஏகின பறவைகள் பார்த்திருக்கின்றன. ஆற்றின் அடியில் வாழும் மீன்கள் பார்த்திருக்கின்றன. துரந்தை மாநகர் வாழ் மூன்று லட்சம் தமிழ் மக்கள் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

muththu@thaiveedu.com



வீட்டின் Insulation பாவனையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள்

Full Height basement insulation

2006ஆம் ஆண்டிலிருந்து வீட்டு கட்டிட அமைப்பின் insulation பாவனையில் பெரிய மாற்றங்கள் நடைபெற்று வருகின்றன. இந்த மாற்றங்கள் கட்டிட அமைப்பின் energy efficiencyஐ அதிகரிப்பதற்கு ஏற்பட்டவை.

குறிப்பாக வீட்டின் வெளிச் சுவர்கள், வீட்டின் கூரை (Roof) மற்றும் garageஇன் மேல் உள்ள வீடு, அல்லது floor over ground போன்றவற்றின் insulation அளவினை அதிகரித்துள்ளது. கடந்த டிசம்பர் 31, 2008இன் பின்னர் வீட்டின் basement வெளிச் சுவர்கள் அதன் நிலத்திலிருந்து 15'' (380மிமீ) தவிர்ந்த மற்றைய பகுதிகளில் முழு உயரத்திற்கும் insulation பாவிக்க சட்டம் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது. இதற்கு முன்னர் புதிய வீடுகளும் கூட நிலமட்டத்திலிருந்து 2' அடி மட்டும்தான் பாவனையிலிருந்துள்ளது.

டிசம்பர் 31, 2008இன் பின்னர் கட்டிட அனுமதிப் பத்திரம் (Building permit) பெறும் புதிய வீடுகள் அல்லது பேஸ்மென்ற் திருத்த வேலைகளும் இந்த மாற்றத்திற்கு அமைய பேஸ்மென்ற் சுவர்களுக்கு முழு உயர insulation பாவிக்க வேண்டும். இம்மாற்றத்தில் உரிய building code ஆதாரங்கள் கீழே தரப்படுகின்றன.

The applicable code reference is: Division B, sentences 12.3.2.4.(3) and (4): Insulation of foundation walls:

(3) Sentence (4) applies to construction for which a permit has been applied for after December 31, 2008.

(4) Foundation walls enclosing heated space shall be insulated from the underside of the sub floor to not more than 380 mm above the finished floor level of the basement.

இது தொடர்பான மேலதிக விபரங்கள் நீங்கள் உங்களது நகர சபையுடன் தொடர்புகொண்டு அறிந்துகொள்ள முடியும். அல்லது,

இதுதொடர்பான கட்டிட அனுமதிப் பத்திரம் பெறுவதற்கு, இத்துறைசார் வல்லுனர்களுடன் தொடர்புகொள்டு போதிய அறிவுரைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

கோப் கலாஈஸ்வரன்
kala@thaiveedu.com

■ ■ ■

திடீர் சிசு மரண நிலைமை...

27ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

வராகவும் நித்திரைக் குளிசைகள் எடுப்பவராகவும் இருந்தால் குழந்தையின் மேல் அவர்களது உடலின் பாகங்கள் அவர்களுக்கே தெரியாதவாறு அழுத்துமிடத்து குழந்தை இறக்கும் அபாயம் காணப்படுகின்றது. காய்ச்சல், தலைவலிக்கான தைலினோல் (Tylenol) பாவிக்கும் போதும் அது மயக்க உணர்வை ஏற்படுத்துவதால் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

புகைப்பிடித்தல் மற்றும் போதை வஸ்துக்கள் அற்ற சூழலை உருவாக்குங்கள் (A Smoke – and – Drug – Free Environment)

குழந்தை பிறக்கமுன்னரும் குழந்தை பிறந்த பின்னரும் புகைபிடித்தல் அற்ற மற்றும் போதை வஸ்துக்கள் அற்ற சூழலைக் குழந்தைக்காக உருவாக்குங்கள்.

நீங்கள் கர்ப்மடைந்திருந்தால் அல்லது குழந்தை பெற திட்டமிட்டிருந்தால் அல்லது தாய்ப்பால் கொடுப்பவராக இருந்தால், மது பானம் மற்றும் போதை வஸ்துப் பாவனை ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியத்திற்காக மட்டுமன்றி SIDS ஆபத்துக்களைத் தவிர்க்கவும் உங்கள் குழந்தையைச் சுற்றி எவரும் புகைப் பிடிக்காதிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பிள்ளைகளின் விருத்தியடையும் சுவாசத் தொகுதியானது நச்சுச் சூழலைத் தாக்குப் பிடிக்க முடியாததாகின்றது.

சிகரெட் புகைக்கும் நபர்கள் வாகனப்புகையால் ஏற்படும் நச்சுத் தன்மையைவிட 10 மடங்கு அதிகமான நச்சுப்பதார்த்தங்களை வளியில் வெளிவிடுகிறார்கள். புகைப்பிடிப்பவர்கள் வெளிவிடும் புகையானது குழந்தைகட்கு அதிகமான இருமல், மூச்சிழுப்பு, கடுமையான ஆஸ்த்துமா, அதிகமான செவித் தொற்று நோய்கள், நெஞ்சுச் சளி, சளிசுரம் (Pneumonia), நுரையீரல் வளர்ச்சி மெதுவடைதல் (Slow lung development) என்பவற்றிற்கு காரணமாக இருக்கின்றது என நியுபிரன்ஸ்விக் மாகாண நுரையீரல் சங்கத்தின் தலைவரான கென்மேபீ (Ken Maybee) கூறுகின்றார்.

ஓர் வீட்டில் புகைப்பிடிப்பதை விட வாகனத்தில் புகைபிடிக்கும் போது நச்சுப் பொருட்களின் செறிவு 27 மடங்கு அதிகமாகின்றது. இவ்வாறு புகைபிடித்துக் கொண்டு, சிசுக்களை மட்டுமன்றி 16 வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளையும் வாகனத்தில் கொண்டு செல்வதை ஒன்றாறியோ மாகாணம் தடை செய்துள்ளது. ஜனவரி 21, 2009இல் அமல்படுத்தப்பட்ட இச் சட்டமானது நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ள அல்லது ஓடும் வாகனத்தினுள் பிள்ளைகள் இருக்கும் போது பற்றவைத்த சிகரட்டைக் கையில் வைத்திருப்பதையும் தடை செய்கின்றது. வாகனத்தின் யன்னல் அல்லது வாகனத்தின் மேற்புகுதி திறந்திருந்தாலும் கூட இதனை மீறுவோர் $250 தண்டப்பணம் செலுத்த வேண்டியவராவார். நொவாஸ்கோஷியா மாநிலம் இந்தச் சட்டத்தை ஏற்கனவே அமல்படுத்தியுள்ளதுடன் பிரிட்டிஷ் கொலம்பியா, நியுபிரன்ஸ்விக் என்பன இதையொத்த தடைகளை அமல்படுத்த திட்டமிடுகின்றன. இச்சட்டத்தின் மூலம் புகைப்பிடிப்பவர்கள் இதனை நிறுத்துவார்கள் எனவும், புதிதாக புகைப்பிடிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை குறையும் எனவும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

நித்திரைக்கு முன் குழந்தைக்கு உடை அணிவித்தல் (Dressing baby for sleep)

தொட்டில் இறப்புக்களில் மூன்றில் இரண்டு பங்கானவை மாரி காலத்திலேயே (Winter) ஏற்படுகின்றன. இதற்கு பிள்ளையை அதிக அளவு துணிகளால் சுற்றப்படுவதனால் அளவுக்கதிகமாக வெப்பமடைதல் காரணமாகும்.

இதமான சூடாக (வெதுவெதுப்பாக- Warm) பிள்ளையை வைத்திருக்கலாமே அல்லாது, அதி வெப்பமாக (Hot) பிள்ளையை வைத்திருக்க வேண்டாம். வீட்டின் வெப்பநிலை உங்களுக்கு ஏற்றதாக இருந்தால் அது பிள்ளைக்கும் ஏற்றதாகும். பிள்ளை அதிக சூடாக இருக்கின்றதா என்று பார்ப்பதற்கு உங்கள் கையை பிள்ளையின் கழுத்தின் பின்புறமாக வைத்து பரிசோதியுங்கள். பிள்ளைக்கு வியர்வை இருக்கக் கூடாது. அதிக பாரமில்லாத கம்பளியை பிள்ளைக்கு போர்த்துங்கள். அறையின் வெப்பநிலைக் கேற்ப கம்பளியைப் போடலாம் அல்லது எடுத்து விடலாம். எனினும் குழந்தையின் முகத்தின் மேல் படுமாறு கம்பளியை போட வேண்டாம்.

மத்திய நரம்புத் தொகுதியில் அசாதாரணமான நிலை காணப்படல் (Central nervous system abnormalities)

SIDS குழந்தைகள் நல்லாரோக்கியமான நிலையில் காணப்பட்டிருந்தாலும் இவர்களுக்கு பிரதான நரம்புத் தொகுதியில் (மூளை, நரம்புகள், முள்ளந்தண்டு) ஆகியவற்றில் குறைபாடுகள் இருந்திருக்கலாம். இப்பகுதிகள் இன்னும் முதிர்வடையாத நிலையில் சில சிசுக்கள் காணப்படலாம்.

சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் குறைபாடுகள் காணப்படல் (Flawed breathing control)

பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் தமது சுவாசிக்கும் தன்மையில் சில குறைபாடுகளைக் கொண்டிருந்திருக்கலாம். ஆய்வுகளின்படி நரம்புத் தொகுதியின் முதிர்வுறாத தன்மையின் காரணமாக சுவாசத்திலும் அசாதாரணமான நிலமை காணப்பட்டிருக்கலாம் எனக் கூறப்படுகின்றது.

20 செக்கனுக்கு மேலாக சுவாசம் தடைப்பட்டால் இது ஆபத்தானதாகலாம். சுவாசம் 10 செக்கனுக்கு மேல் தடைப்பட்டால் பிள்ளையை தட்டி எழுப்பிவிடுங்கள். அப்போதும் கண்விழிக்காதிருந்தால் பிள்ளையை கிள்ளுவதன் மூலம் எழுப்ப முயற்சியுங்கள். இதுவும் வேலை செய்யாவிடின் பிள்ளையின் வாயில் உங்கள் வாயை வைத்து செயற்கை சுவாசத்தைக் கொடுக்கும் அதே வேளை மற்றொருவர் 911ஐ அழைக்கலாம். பிள்ளையை ஒருபோதும் குலுக்க (Shaking) வேண்டாம். சிறிதாக குலுக்குவது கூட பிள்ளையின் தலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

கர்ப்பகாலத்தின் போது தாயாகப் போகிறவர் போதுமான போஷாக்கைப் பெறுவதையும், நல்ல மருத்துவப் பராமரிப்பு பெற்றுக் கொள்ளுவதையும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

SIDSஇற்கான ஏனைய காரணிகள்

- குறைப்பிரசவம்
- சாதாரண வளர்ச்சி வீதத்தை விட உடல் வளர்ச்சி வீதம் மெதுவாகக் காணப்படல்
- இரட்டைப் பிள்ளைகளாக இருத்தல்
- ஒரு வருட இடைவெளிக்குக் குறைவாக அடுத்த பிள்ளை பிறந்திருத்தல்
- இன்னொரு பிள்ளையோடு கட்டிலில் நித்திரை செய்தல்
- புகைபிடிக்கும் பெற்றோரைக் கொண்டிருத்தல்
- இன்னொரு சகோதரனோ, சகோதரியோ SIDSஇனால் இறந்திருத்தல்
- இளம் தாயாக இருத்தல்
- பிரசவத்திற்கு முன்பாக தாயிற்கு போதுமான பராமரிப்பு கிடைக்காதிருத்தல்
- அளவுக்கதிகமான தாயின் உடற்பருமன்

உசாத்துணை:
http://www.canada.com/windosorstar/news/story.html
http://www.wivb.com/dpp/news/New_smoking_ban_in_Canada
http://www.news-medical.net
http://www.sciencealert.com.au/smoking-in-cars-a-health-risk-for-children
http://www.sidscanada.org/
http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/babies-bebes/sids-smsn/index-eng.php

jeeva@thaiveedu.com

■ ■ ■



Shan Thayaparan

Sales Representative

web:www.shan123.com

Email:shan123@rogers.com

Dir: 416-567-7675

"Right House is a Sweet Home"

Scarborough



$424,900

Immaculate 6 Yrs. New. 4 Bedrooms all brick 2600 sqf. located in a good nighbourhood. Large rooms and eat in kitchen. Close to School & TTC

Markham



$327,000

Brand new 2 Story 3 bedroom Free hold Town house. HR built 1644 sqf. Close to School, GO train & shopping. 9' ceiling on main level. Ready to move in.

Brampton



$344,000

Lovely 4 Bedroom is priced to sell. Large kitchen with pantry & eat in kitchen. Main floor laundry. Entry to garage. Well kept house.

Kennedy/Huntingwood



$799,000

Custom built luxury home. New kitchen with granite counter top. Oak wood stair case. Finished basement. Hardwood floors throughout. Pride of Ownership!!!

Scarborough



~~$69,900~~

Pizza Store. Very Good Family Business. 40 Seats & 30 Years same name. Lot of possibilities Low Rent. $4000.00/week sales Excellent clientele base.

Scarborough



$229,900

Detached 3 Bedroom Bangalow on a Large Premium lot. Large Kitchen. Good Location. Close to 401,TTC, Schools & Shopping Good Value$$$$

Scaborough



$283,500

Power of Sale$$$. 10 Years old 3 B..rooms. Finished Basement. Full Brick House. Good Location. Close to 401,TTC, School Shops Good Value$$$$

Scarborough



$288,000

Power of Sale$$$. 4 Bedrooms Finished Basement. Ideal for first time buyers. Good Location. Close to401,TTC,School&Shops Good Value$$$$

Scarborough



$135,000

Why Rent? Bright spaciaus corner unit. Newly painted. Redy to move in. to 401,TTC, Schools, Shopping, Doctors"office. Ideal for Seniors or fist time buyers Good Value$$$$

Scarborough



$445,00

Less than 3 years, Mattamy Built. Full brick. Double Garage 4 Bedrooms with Lots of upgrades. Stainless Steel Appliances. Close 401,TTC, Shopping. Good time to buy. Priced for Quick sale

Markham



$439,900

Beautiful House in Markham. 2500 Sqf. 4Bedrooms with 5 pc. Master bedroom. Close to School Public Transit & Shopping. Good value in Markham. Priced for Quick Sale!!!!

GTA



$239,900

Business for Sale. Truck Stop Over 160 Truck parkings. Gas Station, Convenience Store, Restaurant & Truck Scale on a 8 Acres land. Lots of potential for a family Business.

Homelife GTA

Realty Inc. Brokerage

Bus: 416-321-6969 Fax: 416-321-6963

DIr:416-567-7675

Not Intend to solicit properties currently listed or Buyers under agreement



Looking for Mortgages.....

>First Mortgages

>2nd Mortgages

>Debt Consolidation

Call: 416-567-7675

Renters Zone.....

>Help Land Lords to find Good Tenants

>Employment, Credit & Reference Check

>Help Tenants to find good properties

email: shan123@rogers.com

உணவு மாசாக்கமும் அதனால் ஏற்படும் நோய்களும்

(Foodbourne Illness)

தொடர்: 2



சிவாஜினி பாலராஜன்

சென்ற மாதத் தொடர்
உலக அளவில் அதிகமான நோய்களை ஏற்படுத்திவரும் நுண்ணங்கிகளாக, சில நுண்ணங்கிகளை உலக சுகாதார தாபனமாகிய WHO (World Health Organization) அடையாளப்படுத்தி இருக்கின்றது. அவையாவன

- Escherichia coli serotype O157:H7
- Listeria monocytogenes
- Salmonella serotype Enteritidis
- Bovine Spongiform Encephalopathy (BSE)
- Campylobacter

ஈக்கோலாய் Escherichia coli serotype O157:H7

Hamburger பிரியர்கள் எல்லோரும் வீட்டிலோ அல்லது உணவகங்களிலோ சாப்பிடும் போது மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என பெரும்பாலான உணவு தரப்படுத்தும் அரச நிறுவனங்கள் அடிக்கடி அறிவுறுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன. ஏன் இவ்வாறான அறிவுறுத்தல் விடுக்கப்படுகிறது என நாம் சிறிது சிந்தித்துப் பார்த்தோம் என்றால் அடுத்த நடவடிக்கை என்ன என்பது எமக்கே தெட்டத் தெளிவாகி விடும். இவ்வாறு Hamburger இனால் ஏற்படும் நோய் Hamburger நோய் என்றே அழைக்கப்பட்டு வருகின்றது. இதற்கு முக்கிய காரணமாக Escherichia coli O157:H7 (E. coli O157:H7) எனும் உணவு மூலம் பரவும் நோயாக்கியான பக்ரீரியா பிரதானமாக மாட்டிறைச்சியுடன் பரவுவதே காரணமாகும். E. coli O157:H7 சாதாரணமாக மாடு, ஆடு, செம்மறி ஆடு, மான் என்பவற்றின் குடல் பகுதியில் அந்த விலங்குகளுக்கு எந்தவித தீங்கும் ஏற்படாத வகையில் வாழும் ஒரு பக்ரீரியா ஆகும். ஆனால் இது உணவு மூலம் மனிதனின் சமிபாட்டு தொகுதியை அடையும் அல்லது குடலை போது மனிதரில் நோயை ஏற்படுத்துகிறது. இதன் தாக்கத்தால் வருடாந்தம் 73,000 பேர் ஐக்கியா அமெரிக்க நாடுகளில் மட்டும் பாதிக்கப்படுகிறனர். அவர்களில் 60 பேர் அளவில் இறப்பைச் சந்திக்கிறனர்.

இந்த பக்ரீரியா ஏற்படுத்தும் நோய்கள்

குருதியுடன் கூடிய வயிற்று போக்கு

E. coli O157:H7 உணவுடன் சென்றடைந்து 3- 4 நாட்களில் நோய் ஏற்படுகிறது. குருதியூடானான வயிற்று போக்கு, வயிற்று குழப்பம் என்பவற்றை ஏற்படுத்துகிறது. சில நேரங்களில் குருதி போக்கற்ற வயிற்று போக்கோ அல்லது எந்த அறிகுறிகளுமோ தோன்றாமல் இருக்க கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. சிறிதளவு காய்ச்சல் ஏற்படலாம். நோய் ஏற்பட்டு 5- 10 நாட்களில் பொதுவாக குணமாகிவிடும்.

Hemolytic uremic syndrome (HUS)

சில வளர்ந்தவர்கள், மற்றும் 5 வயதுக்கு குறைந்த சிறுவர்கள், முதியவர்கள் ஆகியோரில், குருதிக் கலங்கள் சிதைவு, சிறு நீரகங்கள் செயலிழப்பு என்பன ஏற்படுகிறது. பொதுவாக வயிற்று போக்கு ஏற்படுபவர்களில் 8% ஆனோர் இப்படியான தீவிர நோய் தாக்கதுக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

நீண்ட கால தாக்கங்கள்

E. coli O157:H7 நோய் தாக்கம் ஏற்பட்ட ஒரு சிலரில் நீண்ட கால பக்க விளைவுகளாக அவயவங்கள் செயல் இழப்பு (paralysis), சிறு நீரக செயல் இழப்பு (persistent kidney failure) உயர் குருதி அழுத்தம் என்பவை சொல்லப்படுகிறன.





எவ்வாறு E. coli O157:H7 பரவலடைகிறது

இது பொதுவாக மாட்டின் குடல் பகுதியில் காணப்படுவதால் முறையாக சமைக்கப்படாத hamburger அரைத்த இறைச்சி என்பவற்றுடன் பரவ முடியும். அடுத்து, முளை அரும்புகள் (sprouts), லெற்றியுஸ் (lettuce), கீரை (spinach), சலாமி (salami), பாஸ்ரராக்கம் செய்யப்படாத பால் (unpasteurized milk), பழச் சாறு (juice) மற்றும் மல கழிவுகள் தொற்றுதலடைந்த குடி நீர், நீச்சல் குளம். இவற்றுக்கு மேலதிகமாக தொற்று ஏற்பட்ட மனிதர்களில் இருந்து சரியான சுகாதார பழக்கவழக்கம் இன்மையால் இலகுவில் பரவலடைய முடியும்.

எவ்வாறு தொற்று ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது

வீடுகளில் hamburger அல்லது அரைத்த மாட்டிறைச்சியையோ சமைக்கும் போது இறைச்சி முழுமையாக நன்கு சமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என சொல்லப்படுகிறது. ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகளின் விவசாயதுறை (FDA) அரைத்த இறைச்சி, hamburger என்பவற்றை சமைக்கும் போது அவற்றின் வெப்ப நிலை 71.1 பாகை டிகிரி செல்சியஸ் (160 டிகிரி பரனைட்) வெப்ப நிலையை அடையும் வரை நன்கு சமைக்கப்பட வேண்டும் என அறிவுறுத்துகிறது. மேலும் சமைக்கப்பட்ட இறைச்சி, hamburger என்பவற்றை 40 - 140 பாகை பரனைட் வெப்ப நிலையில் 3- 4 மணி நேரத்துக்கு மேல் வைத்திருக்க கூடாது எனவும் அறிவுறுத்துகிறது. சமைத்த உணவு களை சமைக்காத இறைச்சி, hamburger என்பவற்றுடன் கலந்து வைப்பது, அல்லது இரண்டு வகை உணவுகளையும் ஒரே பாத்திரங்களில், சரியாக சுத்தம் செய்யாத பாத்திரங்களில் வைப்பது, கைகளை சரியாக சுத்தம் செய்யமை என்பன தவிர்க்கப்பட வேண்டும் பால், பழச்சாறு, என்பவை பாஸ்ரராக்கம் செய்யப்பட்டவையாக இருத்தல் வேண்டும். குளோரின் பரிகரிப்பு அல்லது வேறு வகை தொற்று நீக்கம் செய்யப்பட்ட நீரை மட்டும் அருந்த வேண்டும்.

சமைக்காது உண்ணும் மரக்கறி, இலை வகை, பழ வகைகளை ஓடும் நீரில் நன்கு கழுவிய பின் உண்ணுதல். நீச்சல் குளத்து நீரை அருந்துவதை தவிர்த்தல். நோய்த்தாக்கத்துக்கு உட்பட்டவர்கள் கைகளை சவர்காரம் கொண்டு சரியாக சுத்தம் செய்தல், நோய் ஏற்பட்டவர்கள் பொதுவான நீச்சல் தடாகங்களில் நீந்துவதை தவிர்த்தல். என்பன கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கியமானவை.

இந்த ஈக்கோலாய் தொற்றினால் 2008ம் ஆண்டு செப்ரெம்பர் மாதம் மேப்பல்லீவ் எனப்படும் நிறுவனம் தனது இறைச்சி வகைகளை மீளப்பெற்றதையும், அமெரிக்க ஜனாதிபதி நிக்கசனையும், அவருடைய வாக்கத்தோன் வாட்டகேற் ஊழலையும் மறந்துவிட முடியாது.

லிஸ்ரரியா மொனொசைடொஜீன் Listeria monocytogenes

லிஸ்ரரியா மொனொசைடொஜீன் எனப்படும் பற்றீரியா வகையினைச் சேர்ந்த நுண்ணுயிரி உணவுப் பொருட்களுடன் மனிதனை அடைந்து நோய் ஏற்படுத்துகின்றது. இது 2 பாகையிலிருந்து 45 பாகை செல்சியஸ் வெப்பநிலை வரை வளரக்கூடிய நுண்ணுயிரியாக இருந்த போதிலும் இது வளர்வதற்கு மிகவும் சிறந்த வெப்பநிலை 30 இலிருந்து 37 பாகை செல்சியஸ் ஆகும். இது மனிதரில் ஏற்படுத்தும் நோய் லிசிரியோசிஸ் (Listeriosis) எனப்படும். பிரதானமாக பிறந்த குழந்தைகள், வயோதிபர்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், நிர்ப்பீடனக் (Weak immune system or diseased people) குறைபாடுடையோர் அதாவது உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்தோர் ஆகியோரை அதிகம் தாக்கக் கூடியது. இதனால் இது opportunistic pathogen என அழைக்கப்படும். இவ்வாறு இந் நுண்ணுயிரியினாற் பாதிக்கப்படுவோருக்கு மூளைக் காய்ச்சல், மூளை முண்ணான் மென்சவ்வுகளில் வீக்கத் தன்மையும் அழற்சி போன்றவையும் பெண்களில் கருச்சிதைவு போன்ற வையும் ஏற்படும்.

80 ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாக லிஸ்ரரியா மொனொசைடொஜீன் நுண்ணுயிரி விலங்குகளில் Septicaemia என்னும் நோயினை ஏற்படுத்துவதாக அறியப்பட்டது. 1929ல் முதன் முதலில் இந் நுண்ணுயிரியின்

36ம் பக்கம் பார்க்க...

உணவு மாசாக்க...

35ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

நோய்த்தாக்கம் மனிதரில் அறியப் பட்டாலும் மிக நீண்டகாலமாக இதன் தாக்கம் இருக்க வில்லை. 1981ம் ஆண்டில் முதன்முதலாக மிகவும் அதிகளவிலான நோய்த்தாக்கம் கனடாவில் காணப்பட்டது. 41 பேர் இந் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டனர். இதில் 34 பேர் கர்ப்பிணிப் பெண்களாவர். ஆராய்ந்து பார்த்ததில் இந் நோய் முட்டைக் கோவாவினால் ஏற்பட்டதாக அறியப்பட்டது. பின்னர் மெக்சிகன் சீஸ் வகை ஒன்றினால் இது பரப்பப்பட்டு 142 பேர் பாதிப்படைந்தது மட்டுமல்லாது இவர்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கினர் உயிரிழந்தனர். இவ்வாறு இக்கிருமியின் தாக்கம் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கின்றது.

இக் கிருமியானது சூழலின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் காணப்படுகின்றது. அதாவது மண்ணில் பிரிந்தழியும் தாவரக் கழிவுகளிலும் அதே சமயம் இக் கிருமியானது அதிக மான உப்பு செறிந்த இடமாயினும் சரி அமிலச் செறிவான இடம் அல்லது குளிரூட்டப் பட்ட இடங்களிலும் வாழும் தன்மை கொண்டதால் இதனை சாதாரணமாக உணவுத் தயாரிப்பு இடங்களில் அல்லது உணவு பரிகரிப்பு இடங்களிலிருந்து அழிப்பது கடினம். உணவைப் பழுதடையச் செய்யும் மற்றைய பற்றீரியாக்களுடன் இவ்வகையான நுண்ணுயிரி போட்டி போட்டு வளரும் வல்லமை அற்றதால் மற்றைய கிருமிகள் இருக்கும் பட்சத்தில் இது வளராது. ஆனால் உணவுப் பரிகரிப்பு செய்யும் இடங்களில் மற்றைய பற்றீரியாக்கள் அழிக்கப்படுவதால் இதற்கு எதிரிகள் குறைந்து இதன் அழிவு தடுக்கப்படுவது மட்டுமல்லாது சுலபமாக பெருக வழி கிடைக்கின்றது. தற்போது மக்கள் அதிகளவில் குளிரூட்டியைப் பாவிப்பதால் இவ்வகையான பற்றீரியாவிற்கு வாழ்வியலில் கடினம் குறைந்துவிடும். ஏனெனில் இது குளிரில் நன்றாக நிலைத்திருக்கும். அத்துடன் அங்கிருக்கும் உணவினைத் தொற்று ஏற்படச் செய்யும்.

மனிதரில் உணவு மூலம் செல்லும் இது குடல் பகுதிக்குச் சென்று குடலில் இருக்கும் Peyer's patchesஐ அடைந்து பெருக்கமடைவதுடன் குருதி, நிணநீர் (Lymph) என்பவற்றின் மூலம் ஈரல் (Liver) சதையி (Spleen) போன்றவற்றை அடைந்து அங்கு பெருக்கமடைகின்றது. அதுமட்டுமல்ல இது ஓர் ஒற்றைக் கலத்தினுள் பெருக்கமடையும் நோயாக்கி ஆகும். அதாவது Intracellular Pathogen எனப்படும். அதாவது பெருக்கமடைந்தவுடன் ஓர் உந்து சக்தி மூலம் மறு கலத்தினை துளைத்துச் செல்லக் கூடியது. இதனால் இது சுலபமாக பரவக் கூடியதாக இருப்பது மட்டுமல்ல பிறபொருள் எதிரிகளால் (antibiotics) கட்டுப்படுத்தப் படுவது கடினம். இது உயிரிழப்பை ஏற்படுத்து வதை விட மனிதனின் பிரதான மைய நரம்புத் தொகுதியினை (Central Nervous System) தாக்குகின்றது.

கர்ப்பிணிப் பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் இறுதி மூன்று மாதத்தினுள்ளும் இதன் தாக்கம் மிகவும் பாரதூரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இத் தொற்று ஏற்பட்டால் குளிருடன் சேர்ந்த காய்ச்சல் தலையிடி, தசை மூட்டு, வலி என்பவற்றைத் தோற்றுவிக்கும். உடல் மிகவும் சோர்வாகவும் அதே சமயம் மறதித் தன்மை கூடுதலாயும் உடல் சமநிலை அதாவது balance குறைவாகவும் இருக்கும். இது ஆரம்ப கர்ப்ப காலத்தில் கருச் சிதைவையும், கிட்டத்தட்ட ஆறுமாதங்களின் பின்னான கர்ப்பிணிகளில் குழந்தைகள் இறந்து பிறக்கவும், அல்லது தொற்றுக்கு உட்பட்ட குழந்தையினையும் உருவாக்கு கின்றது. இதனால் இக்குழந்தைக்கு மூளைக் காய்ச்சல், அல்லது முண்ணான் அழற்சி ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு.

இதனை கட்டுபடுத்த உலக நாடுகளில் உள்ள கட்டுபாடுகள்

பொதுவாக Listeria monocytogenes காணப்படும் உணவுகளாக சூடக்கப்படாத பாஸ்ரராக்கம் (Pasteurization) செய்யப்படாத பால், புகையூட்டப்பட்ட மீன் (Smoked), பன்றி இறைச்சி - சொசெச் (Sausages), உப்பிடப்பட்ட காளான் (Mushroom), ஹொட் டொக்ஸ் (Hotdog), சிக்கின் நகட்ஸ் (Chicken nuggets), அரைத்த இறைச்சி (Ground meat), சீஸ் (Cheese), மரக்கறி சலாட் (Salad) என்பனவற்றை குறிப்பிடலாம்.

உலகின் பல அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகள் Listeria monocytogenes முற்றாக இல்லாத உணவுகளை சந்தை படுத்த வேண்டும் என்பதையே விரும்புகின்றன. பொதுவாக 25 கிராம் உணவில் எந்த ஒரு Listeria monocytogenes காணப்படாத இடத்து அந்த உணவு பாதுகாப்பானதாக சுகாதாரத் திணைக்களத்தினால் அங்கிகரிக்கப்படுகிறது.

மக்கள் நன்கு சூடாக்கிய பாலை அருந்துவதும், இறைச்சியை முழுமையாக சமைத்து உண்பதும், மரக்கறிகளை முழுமையாக, நன்றாக கழுவிய பின் பாவிப்பதும் அத்தியாவசியமானது என அறிவுறுத்தப்படுகிறது. அத்துடன் சமைத்த உணவை சமைக்காத உணவுடன் தொடர்புறுமாறோ, அல்லது கைகளை சுத்தம் செய்யாது மாறி மாறி உணவுகளை கையாழுவதோ, தவிர்க்கப்பட வேண்டும் எனவும் ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.

நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்

கோவாவினை வாங்கிப் பாவிக்கும் போது மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். கோவாவை வெட்டி நன்றாக ஓடும் நீரில் கழுவ வேண்டும். சிலர் கோவாவினையோ அல்லது iceberg எனப்படும் lettuce இனையோ கழுவுவதில்லை. பச்சையாக சாப்பிடும் மரக்கறி வகைகள் நன்றாக ஓடும் நீரில் கழுவப்பட வேண்டும். அத்துடன் இறைச்சி வகைகள் நன்றாக நீண்ட நேரத்திற்கு அவிக்கப்பட வேண்டும். சமைக்காத இறைச்சி அல்லது மாமிச வகைகளுடன் சமைத்த உணவு வகைகள் அல்லது மரக்கறி வகைகள் சேர்த்து வைக்கப்படுவதை கட்டாயமாகத் தவிர்க்க வேண்டும். பாஸ்ரரைஸ்ட் பால் அல்லது பாஸ்ரரைஸ்ட் பாலில் தயாரித்த பாலுணவு வகைகள் (அதாவது கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பால் அல்லது பாலுணவுகள்) அல்லாதவற்றை பாவிப்பதை நிறுத்தல். சமைக்காத மாமிச வகையினைக் கையாண்டால் வெட்டும் பலகை, கத்தி, கை ஆகியவற்றை நன்றாகக் கழுவுதல் வேண்டும்.

சல்மனெல்லா
Salmonella serotype Enteritidis

சல்மனெல்லா பற்றீரியாவும் மேற்கூறப்பட்ட இருவகை பற்றீரியாக்கள் போலவே உணவு மூலம் உட்செல்கின்றது. மேற்கூறப்பட்ட முறைகளிலேயே, நாங்கள் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் வேண்டும். இத் தொற்றிற்கான அறிகுறிகள் வயிற்றுப் போக்கு, பசியின்மை, வயிற்றில் நோவு, மெலிதான காய்ச்சல் போன்றவை.

இதன் தொற்று முக்கியமாக வட அமெரிக்க நாடுகளிலும் ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் தான் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

மாணவர்கள் பாடசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லும் சில நிலக்கடலை கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட கொறிக்கும் உணவுப் பண்டங்களில் இப் பற்றீரியா காணப்படுவதாக ஜனவரி 20, 2009ல் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு மீளப்பெறுவதற்கான கோரிக்கைகள் விடப்பட்டுள்ளன. இது முக்கியமாக அமெரிக்க தயாரிப்புகளாக இருந்தபோதிலும் கனடிய உணவுக் கட்டுப்பாட்டு நிலையத்தினால் சில உணவுப் பொருட்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையாக கூறப்பட்டுள்ளன அத்துடன் இவை உலக ரீதியாக விநியோகிக்கப்பட்டவையாக இருக் கின்றன. அவற்றை இங்குள்ள அட்டவணையில் கவனிக்கலாம்.

சல்மனெல்லாவினால் வரும் நோய்கள்

இப் பற்றீரியா உணவு மூலம் உட்சென்று

37ம் பக்கம் பார்க்க...

36ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

இறுதியாக குருதித் தொகுதியை அடைகின்றது இது ஆரம்பகால கட்டத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு வைத்தியம் செய்யப்பட்டால், பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படாது. நாட் சென்று விட்டால், மிகவும் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஈரல் (Liver) சதையி (Spleen) என்பன வீக்கமடையும். இவ்வாறு இவற்றில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் பின்னர் தோலில் சிவப்புப் புள்ளிகள் ஏற்படும். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் நாம் உடனே வைத்தியரை அணுக வேண்டும். நாளடைவில் மூளைக்காய்ச்சல், நிமோனியா போன்றவற்றை உருவாக்கும்.

Bovine Spongiform Encephalopathy (BSE)

இது மாட்டு விசர் நோய் (Mad Cow Disease) என அழைக்கப்படும் நோயினைத் தோற்றுவிக்கின்றது. இது எங்கள் அனைவருக்கும் தெரியும் எவ்வாறு உடலுள் செல்லும் என்பது. மாட்டில் கிட்டத்தட்ட சில வாரங்களுக்குள் நோயினை ஏற்படுத்தினாலும் மனிதரில் இது சில சமயங்களில் முற்றாக பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்த சில வருடங்கள் கூட ஆகலாம். அதனால் மிகவும் கவனம் எடுக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகின்றது. இது மனிதரில் முக்கியமாக variant Creutzfeldt-Jakob disease (vCJD) or new variant Creutzfeldt-Jakob disease (nvCJD). என்னும் நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும். இது பொதுவாக மைய நரம்புத் தொகுதியினைப் பாதிப்பதால் மூளை மாறாட்டம் அல்லது மூளை சரியாகத் தொழிற்படாது, மூளைக்கும் உடலின் மற்றைய அவயவங்களுக்கும் இடையில் தொடர்பு குறைதல் போன்றவற்றைத் தோற்றுவிக்கும். அத்துடன் இறுதியில் மரணத்தை ஏற்படுத்தும்.

Campylobacter

இவ்வகையான பற்றீரியாக்களும் மற்றவை போலவே உணவு மூலம் உட்செல்பவை. இவை சாதாரணமாக வீட்டு வளர்ப்புப் பிராணிகள், கோழி, மாடு, போன்றவற்றின் சமிபாட்டுத் தொகுதியில் காணப்படுகின்றது. இது மனிதரில் campylobacteriosis என்னும் நோயினை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்நோயின் அறிகுறிகளாக தலையிடி மூட்டுவலி காய்ச்-

இந்த பற்றீரியாக்களைப் பார்த்துக்கொண்டு போனோமானால் இவை கடைசியில் எமக்கு மிகவும் தீங்குள்ளவையாகவே இருக்கின்றன.

Brand	Product	Size	UPC	Code
Hebert's Fully Loaded	P.B. Crunch miniBARS	128 g	7 21605 20762 4	PRODUCED ON 08/26/08 09/09/08
Nature's Path Organic Optimum	Energy Bar-Peanut Butter	56 g	0 58449 77713 7	Expiry Date 01OCT09A
Clif Bar	Chocolate Chip Peanut Crunch	All sizes	7 22252 12009 0	Expiry Date 2009SE07
Clif Bar	Crunchy Peanut Butter	All sizes	7 22252 12008 3	Expiry Date 2009SE06 2009SE07 2009SE08 2009SE09 2009SE10 2009SE11 2009NO13
Clif Bar	Peanut Toffee Buzz	All sizes	7 22252 12028 1	Expiry Date 2009SE12
Clif	Builders Peanut Butter Protein Bar	All sizes	7 22252 60641 9	Expiry Date 2009JU20 2009AU20
Clif Bar	Club Pack 18 ct Variety Pack	18 count	7 22252 62118 4	Expiry Date 2009SE08 2009NO03
Lärabar	Peanut Butter Cookie snack bars	Bar	54818 00014 7	All codes
Lärabar	Peanut Butter Cookie Bite Size	Bite size	N/A	All codes

சல் ஆகியவை தோன்றும். இவை மேலும் Guillain-Barré, Syndrome, meningitis, septicemia, urinary tract infections and reactive arthritis (painful inflammation of joints which can last several months). போன்ற நோய்களையும் தோற்றுவிக்கும். இவ்வாறு

இவ்வாறு நுண்ணுயிர்களின் பெருக்கமும் தாக்கமும் அதிகரித்துக் கொண்டு போகின்றது. இச் சந்தர்ப்பத்தில் நுண்ணுயிரியலும் அபிவிருத்தியடைகின்றது. நுண்ணுயிரிகளின் தாக்கமும் அவற்றின் கட்டுப்பாடும் மிகக் கவனத்திற்கொண்டு நுண்ணுயிரியல் அபிவிருத்தி அடைகின்றது. இவ்வாறு நுண்ணுயிரியலில் ஏற்படும் அபிவிருத்தியானது உணவு தயாரிப்பிலும் பாதுகாப்பிலும் மிக முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது. வெப்பமாக்கல், குளிரூட்டல், வடிகட்டல், கதிர்வீச்சு மேலும் சில இரசாயனவியல் பொருட்கள் சேர்த்தல் என்பன, வழமையான பாரம்பரிய உணவு பாதுகாப்பு முறைகளாகும். தற்போதைய சூழ்நிலையில் புதிய அதிக வீரியம் உள்ள நோயாக்கிகள் உருவாகி வருவது மிக சிக்கலான விடயமாக உள்ளது. முழுமையான கிருமி நீக்கமும், தொற்றில்ல பொதியாக்கமும், உணவின் மூலம் ஏற்படும் நோயாக்கத்தை குறைப்பதில் முக்கிய இடம் வகிக்கிறன. ஆயினும் நுண்ணங்கிகளால் உருவாக்கப்படும் நச்சு பொருட்கள் நோய்களை ஏற்படுத்தமுடியும். கிருமிநீக்கம் மிகவும் தீவிரமான பரிகரிப்புமுறையாக இருப்பதால் உணவின் போசனை கூறுகளும் அதிகளவில் இழக்கப்பட காரணமாகிறது. அத்துடன் உணவின் தரத்தை பாதிக்கிறது. இவ்வாறு உணவின் தரம் பாதிப்படைவதாக இருந்த போதிலும் உணவைப் பரிகரிப்பது முக்கியமாக தோன்றுவதால் பரிகரிப்பு செய்ய வேண்டும். அத்துடன் நாம் மிகவும் கவனமாக இவ்வகையான உணவு மாசாக்கங்களை தடைசெய்யக் கூடிய வழிகளை நாளாந்தம் கையாள வேண்டும்.

sivajini@thaiveedu.com

■ ■ ■

தாய்வீடு பத்திரிகை பற்றிய விமர்சனங்களை எதிர்பார்க்கின்றோம். விமர்சனங்கள் எம்மை ஓர் ஆரோக்கியமான பாதையில் இட்டுச்செல்லும்.

E-mail:thaiveedu@gmail.com
Fax: 416-849-0594
Tel: 416-646-3422

Fluorescent மின்விளக்குகளில் UV கதிர்களின் பாதிப்பு?



ராஜ்மோகன் செல்லையா
- ஈட்டுக்கடன் பிரதிநிதி

Energy saving அல்லது Compact Fluorescent மின்விளக்குகள் பற்றி எல்லோரும் அறிந்திருப்போம். அதிகப்படியான விளம்பர யுக்திகள் மற்றும் விலைக் கழிவுகள் போன்ற பல விடயங்களால் கவரப்பட்ட நாம் எமது வீட்டையோ அல்லது அலுவலகத்தையோ முழுமையாக Fluorescent வெளிச்சத்திற்கு உட்படுத்தியிருப்போம். இந்த Fluorescent மின்விளக்குகளில் இருந்து மனிதர்களுக்கு கேடு விளைவிக்கும் Ultraviolet (UV கதிர்கள்) எனப்படுகின்ற புற ஊதாக் கதிர்கள் வெளிவருகின்றன என்ற அண்மைக்கால எச்சரிக்கை எல்லோரையும் ஒரு கணம் சிந்திக்க வைத்திருக்கும்.

இங்கிலாந்தின் Health Protection Agency (HPA) மேற்கொண்ட பரிசோதனைகளின் பின்னர் பொதுமக்களுக்கு Fluorescent மின் விளக்குகளில் இருந்து வெளிவரும் UV கதிர்கள் பற்றிய எச்சரிக்கையை விடுத்துள்ளது. 'Single envelope' அல்லது open வகையான Fluorescent மின்விளக்குகளில் இருந்தே அதிகளவு UV கதிர்கள் வெளிவிடப்படுவதாகவும், Single envelope உள்ள மின்விளக்குகளுக்கு அண்மையாக 30 cm (கிட்டத்தட்ட 1 அடி) க்கும் குறைவான தூரத்தில் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு மேல் நிற்கக் கூடாது என்றும் எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது. இந்த தூரத்திற்குள் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு மேல் நிற்கும் ஒருவர் நடுநிசி வெய்யிலில் நிற்பதற்குச் சமமான பாதிப்புக்களைப் பெறுவார் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. அதிகமான வேலைத்தள மின்விளக்குகள், Reading lights, Bedroom lamp மற்றும் Table lamp போன்றவைகளில் பொருத்தப்படும் Fluorescent மின்விளக்குகள் கட்டாயமாக 'Double envelope' அல்லது encapsulated மின்விளக்குகளாக இருக்கவேண்டும் என்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

இதேவேளை கனடாவில் Green bulb என்று வர்ணிக்கப்பட்ட Compact Fluorescent மின் விளக்குகள் இன்று அதிகளவில் நுகர்வோர் களினால் கொள்வனவு செய்யப்பட்டு வருகின்றன. கனேடிய அரசின் திட்டப்படி 2012ஆம் ஆண்டு முழுமையாக சாதாரண பாவனையில் உள்ள incandescent மின்விளக்குகளை Fluorescent மின்விளக்குகள் மூலம் பிரதியீடு செய்துவிடலாம் எனக் கணிப்பிடப்பட்டுள்ளது. HPAஇன் மேற்குறிப்பிட்ட எச்சரிக்கையை அடுத்து கனேடிய சுகாதார அமைச்சும் இது பற்றிய ஆராய்ச்சிகளை ஆரம்பித்துள்ளது. Compact Fluorescent மின்விளக்குகள் முழுமையாக பரிசோதனைக் குட்படுத்தப்பட்டு அதில் இருந்து வெளியேறும் UV கதிர்களின் அளவீட்டை கணித்து அதனால் மனிதர்களுக்கு ஏதாவது பாதிப்பு இருக்கின்றதா என்பது பற்றிய முழுமையான தகவல்கள் வெளியிடப்படுமென அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் இந்த UV கதிர்களின் தாக்கம் அதிகமாக இருக்குமானால் அவை உடனடியாக உற்பத்தியாளர்கள் மூலம் திருத்தியமைக்கப்படும் என்றும் உறுதி கூறப்பட்டுள்ளது.

Single envelope, Double envelope Fluorescent மின்விளக்குகள் மற்றும் இந்த Fluorescent மின்விளக்குகளில் இருந்து எப்படி UV கதிர்கள் வெளிப்படுகின்றன மற்றும் இந்த UV கதிர்வீச்சுகளில் இருந்து எப்படி எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் போன்ற விடயங்களை அறிவதற்கு முன் மின்விளக்குகள் பற்றிய சில அடிப்படை விடயங்களை அறிவோம்.

மின்சாரத்தில் உள்ள சக்தியை பயன்படுத்தி அதன் மூலம் ஒளியை உருவாக்கும் ஒரு சாதனமே மின்விளக்கு. 1811களில் Humphrey Davy என்பவர் இரண்டு மின் முனைகளுக்கிடையே தொடர்ச்சியாக மின்சாரம் பாயும் போது ஒளி உண்டாவதாக கண்டுபிடித்தார். அதன் பின்னர் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த James Prescott மின்சக்தியை வெப்பசக்தியாக மாற்றி அதன் மூலம் ஒளியைப் பெறமுடியும் என்ற அடிப்படையை கண்டுபிடித்த போதும் அதற்குரிய மூலப் பொருட்கள் கிடைக்காத காரணத்தால் அவரால் அந்த முயற்சியில் வெற்றி பெற முடியவில்லை. அதன் பின்னர் 1860களில் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த Joseph Wilson Swan முதன்முதலாக வெற்றிடத்தைக் கொண்ட முதல் மின்விளக்கைக் கண்டுபிடித்தார். ஆனால் அவர் உருவாக்கிய அந்த வெற்றிடத்தை தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. 1879இல் காபன் நுண்ணிழை ஒன்றை வெற்றிடக் குமிழி ஒன்றில் பொருத்தி தொடர்ச்சியாக 40 மணி நேரம் வெற்றிகரமாக மின்விளக்கை ஒளிர விட்டதன் மூலம் மின்விளக்கைக் கண்டு பிடித்த முதல் பெருமை அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த Thomas Alva Edisonஐ போய்ச் சேருகின்றது.

கிட்டத்தட்ட 130 வருடங்களுக்கு முதல் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மின்விளக்குகள் அடிப்படை மாறாமல் படிபடியான தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி கண்டு பல விதமான வடிவங்களில் தேவைகளுக்கேற்ப உற்பத்தியாளர்களால் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. இன்றைய எமது நாளாந்த பாவனையில் இரண்டு வகையான மின்விளக்குகளே அதிகம் பாவனையில் உள்ளன. அவை சாதாரண பாவனையில் உள்ள Incandescent மின் விளக்குகள் மற்றும் Fluorescent மின்விளக்குகள் ஆகும்.

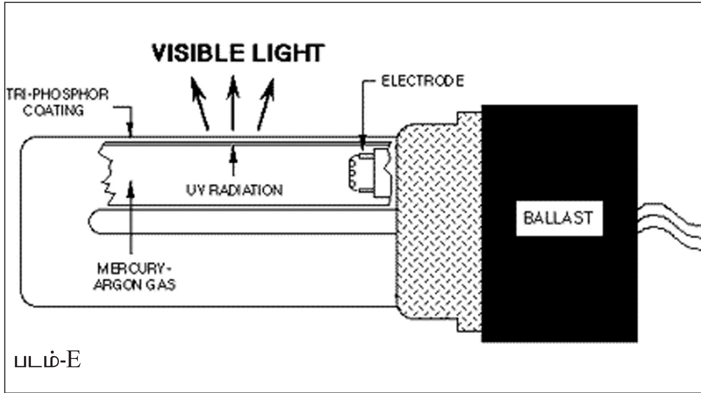
> “ ***Mercury*** **என்ற நச்சு உலோகம் உள்ள இந்த** ***Fluorescent*** **மின்விளக்குகள் உடைந்து விட்டால் உடனடியாக அந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறி அறையில் உள்ள நச்சுக் காற்றை வெளியேற்றக்கூடிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். சுமார் 15 நிமிடங்களின் பின் மிகவும் கவனமாக அந்த இடத்தை** ***Plastic*** **கை உறைகள் பாவித்து முழுமையாக துப்பரவு செய்து அதை ஒரு** ***Plastic bag*** **ஒன்றில் போட்டு அதற்குரிய பிரத்தியேகமான இடத்தில்** ***disposal*** **செய்ய வேண்டும். ஒரு போதும்** ***vacuum*** **பிடிக்கக்கூடாது.** ”

சாதாரண பாவனையில் உள்ள Incandescent மின்விளக்குகள்

இது ஆரம்பத்தில் Thomas Alva Edison கண்டுபிடித்த அதே அடிப்படைத் தோற்றப் பாட்டை கொண்டு(படம்-A). இந்த வகை மின்விளக்குகளையே நாம் இதுவரைகாலமும் சாதாரணமாகப் பாவித்து வந்தோம். வெற்றிடமாக்கப்பட்ட அல்லது சடத்துவ வாயுக்களால் நிரப்பப்பட்ட கண்ணாடிக் குமிழ் ஒன்றில் பொருத்தப்பட்ட தங்ஸ்ரன் (Tungsten) நுண்ணிழை மூலம் மின்சாரம் கடத்தப்பட்டு ஒளி பெறப்படுகின்றது. இவ்வகை மின்விளக்குகள் முன்னேற்றமானவையாக இருந்தாலும் இவற்றால் வெளிவிடப்படும் சக்தியில் 5% மட்டுமே ஒளிசக்திக்கு பயன்படுகின்றது. மிகுதி வெப்ப சக்தியாக விரயம் செய்யப்படுகின்றது. இதன் காரணமாகவே இவ்வகை மின்விளக்குகள் எரியும் போது சூடாக இருப்பதும் அதிகளவு மின்சக்தி பாவிக்கப்படுவதுமாகும். அத்துடன் அதிக வெப்பசக்தியினால் தங்ஸ்ரன் நுண்ணிழையின் ஆயுட் காலமும் குறைவாகவே உள்ளது. இவ் வகை மின்விளக்குகளின் உற்பத்திச் செலவு குறைவாக இருப்பதால் இன்றும் உலகில் இதன் பயன்பாடே அதிகமாக உள்ளது.

Fluorescent மின்விளக்குகள்

மின்சக்தியின் மூலம் இடமாற்றப்படும் பாதரச (Mercury) அயன்கள் புற ஊதாக் கதிர்களை (UV கதிர்கள்) வெளிவிடுகின்றன(படம்-B). இந்தக் கதிர்கள் பொஸ்பரஸ் (Phosphor) பூச்சுக்களில் படும்போது ஒளியாக மாற்றப்படுகின்றது. இதன் அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டதே Fluorescent மின்விளக்குகளாகும் ஆரம்ப காலத்தில் Argon அல்லது Neon வாயுக்களுடன் பாதரச (Mercury) ஆவி நிரப்பப்பட்ட நீண்ட குழாய் மின் விளக்குகள் (Tube lights) கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இன்றும் சந்தையில் நிலைத்திருக்கின்றன. இவை இன்று சில தொழில்நுட்ப மாற்றங்களுடன் compact Fluorescent மின்விளக்குகளாக உருமாற்றமடைந்து விற்பனை செய்யப்பட்டு வருகின்றன. Fluorescent மின் விளக்குகள் செயல்திறன் அதிகம் கொண்டவை. சிறிதளவு மின்சக்தியை பாவித்து அதிகளவு வெளிச்சத்தை வெளிவிடுகின்றன. இந்த Compact Fluorescent மின்விளக்குகள் Single மற்றும் Double envelope என்று இரண்டு வகையான மின்விளக்குகளாக உற்பத்தியாளர்களினால் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இனி இவை பற்றிய தகவல்களைச் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.



படம்-E




படம்-B


படம்-D


படம்-C


படம்-A

Single envelope (Open) Fluorescent மின்விளக்கு:

40ம் பக்கம் பார்க்க...

முன்னேற சில இலகுவான வழிகள்


ராகுலன்
- Accountant -

வருடம் தொடங்கும் போது பலரும் புத்தாண்டு முடிவுகள் என சில முடிவுகளை எடுப்பதுண்டு. ஆனால், அவற்றை அதிகமாக எல்லோரும் தற்போது மறந்திருப்பர். ஆனால், நான் எனது நண்பர்கள் சிலருக்கு கூறியதை நினைவு கூறுவது தவறாகாது.

Act sooner:

வெற்றியடைந்த தொழிலதிபர்கள் விரைவாக நடவடிக்கை எடுப்பதில் கவனமாக இருப்பர். அவர்கள் நிலைமைகளை ஆராய்ந்து அதற்கேற்ப தகுந்த ஆலோசனைகளைப் பெற்று அதன்பின் வேகமாக நடவடிக்கை எடுப்பர். இதனால், அதிக லாபமீட்டக்கூடியதாக இருக்கும். இது அவர்களுக்கு தவறான முடிவு களை எடுப்பதை தவிர்ப்பதற்கு கூட உதவி யாக இருக்கும். இந்த முடிவுகளை எடுத்து நடவடிக்கை எடுக்கும் போது accountability என்பது கவனமாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் வேகமாக இருந்தால் தான் உங்கள் ஊழியர்கள் வேகமாக இருப்பார்கள். உங்கள் நேர நிர்வாகத்தை மேம்படுத்த வேண்டுமானால் அதற்காக இருக்கும் சில பாடங்களை எடுப்பது நல்லது.

போட்டியாளர்கள் எடுக்கக்கூடிய சிக்கலான முன்னெடுப்புக்களில் அவதானமாக இருக்க வேண்டும். அவர்கள் பங்காளர்களோ போட்டியாளர்களோ அல்லது பல்தேசிய நிறுவனங்களாக இருக்கலாம். ஆனால், அவர்களது நுணுக்கங்களை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். புதிய விடயங்களை அறியும்போது அல்லது வாசிக்கும் போது எப்படி நாங்களே அதைச் செய்யலாம் என்ற கேள்வி எழ வேண்டும். புதிய எண்ணங்களையும் கருத்துக்களையும் அறிந்து கொள்ள நிறைய வாசிக்கும் தன்மை இருக்க வேண்டும்.

Throw out more:

கடந்த காலத்திலேயே வாழ்ந்து கொண்டிருக்காமல் எதிர்காலத்தை நோக்க வேண்டும். பழைய ஏடுகள் E-mail என்பன குவியும் போது அவை நீங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு தடையாக இருக்கக் கூடாது. இந்த குவியல்களை துப்பரவு செய்து கொண்டு எதிர்காலத்திற்கு முகம் கொடுக்கக்கூடியதாக பலம் இருக்க வேண்டும்.

Go one on one:

இன்றைய தொழில்நுட்பங்களைப் பாவித்து உங்களது ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளர்களுக்குமேற்ப சந்தைப்படுத்தும் கருவிகளை ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் கவர்ச்சிகரமாக அச்சடிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல்



உங்களில் கவனத்தை அவர்களின் வயது, பால், எங்கு வாழ்கின்றார்கள், எத்தனை தடவை உங்களிம் வருகிறார்கள் போன்ற தகவல்களிலிருந்து உங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் எப்படி நடத்தப்பட வேண்டும் என விரும்புகிறார்களோ அப்படி நடத்தினால் தான் உங்களுக்கு வெற்றி.

Raise your prices:

பணம் பண்ண இலகுவான வழி உங்கள் விற்பனைப் பொருட்களுக்கு விலையைக் கூட்டுங்கள். ஆனால், பல வர்த்தகர்களும் இதுபற்றி கூச்ச சுபாவம் உடையவர்களாக இருப்பர். வாடிக்கையாளர்களை இழந்துவிடுவோம் என்ற பயம் அவர்களுக்கு இருக்கும். ஆனால், நீங்கள் பயப்படத் தேவை யில்லை. ஏனென்றால், அவர்கள் குறைகூறத் தொடங்கும் மட்டும் நீங்கள் விலையை உயர்த்தலாம். உங்களுக்கு குறைகள் யாராவது தெரிவித்திருந்தால் அனேகரின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க விலையைக் குறைப்பது தவறே இல்லை. நங்கள் 15% விலையைக் கூட்டினால் 5% வாடிக்கையாளரே உங்களை விட்டுவிட்டு போவர் என்று புள்ளிவிபரங்கள் கூறுகின்றன. தற்போதும் நீங்கள் முன்னுக்குத்தான்.

ஒரு வர்த்தகர் தான் விற்பனை செய்யும் பொருட்களில் விலைக்கு தாக்கம் காட்டக் கூடிய பொருட்களைத் தவிர்த்து மற்றைய பொருட்களுக்கு விலையை அதிகரித்தால் அவரது ஊழியர்கள் அவரை எச்சரித்தனர். ஆனால் வாடிக்கையாளர்கள் பெரிதாக விலை மாற்றத்தை கவனிக்கவில்லை. அவர் கற்றுக்கொண்ட பாடம் என்னவென்றால், வாடிக்கையாளரை விட விலையைக் கூட்ட வர்த்தகர்களாகிய நாம் பயப்படுகின்றோம் என்பதே.

கடினமான காலகட்டங்களில் எல்லாருக்கும் உதவி தேவை. குடும்பத்தினரை அழைத்து உங்கள் வர்த்தகத்தில் உதவிகளை கோருங்கள். ஒரு Delivery செய்யவோ பொருட்களை எண்ணவோ அவர்களை கேட்கலாம். அத்துடன் கடினமாக உழைப்பவர்களுக்கு குடும்பத்துடனான நேரம் முக்கியம். ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில், ஒரு பொழுது போக்கான நேரத்திலே, செவ்வாய்க் கிழமைகளிலோ, ஒரு திரைப்படத்துக்கு உங்கள் குடும்பத்தினருடன் செல்ல மறந்து விடாதீர்கள்.

உங்கள் வாடிக்கையாளருடன் சிறந்த உறவைப் பேணுவது உங்கள் குடும்பத்துடனான உறவை பேணத்தான் என்பது உங்கள் நினைவில் இருக்க வேண்டும்.

ragulan@thaiveedu.com



Fluorescent மின்விள..

38ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

இவ்வகை மின்விளக்குகள் குறிப்பிட்ட வரையறைக்கு மேற்பட்ட அளவில் UV கதிர்களை வெளிவிடுகின்றன. படம் - Cயில் உள்ளது போல் எதுவித தடையும் இன்றி UV கதிர்கள் நேரடியாக மின்விளக்கின் மேற்பரப்பில் இருந்து வெளியேறும். இவை மனிதர்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. அத்துடன் மேலே குறிப்பிட்டது போல இவ்வகை மின்விளக்குகளுக்கு அண்மையாக 30 cmக்குள் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு மேல் இருக்கும் போது UV கதிர்வீச்சுக்களால் அதிக பாதிப்பு எற்படுகின்றது.

Double envelope (Encapsulated) மின்விளக்கு:

இவ்வகை மின்விளக்குகளில் இருந்து வெளியேறும் UV கதிர்களின் அளவு மிகக் குறைந்த அளவில் உள்ளன. காரணம் UV கதிர்வீச்சுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் Envelope என்னும் ஒரு cover மின்விளக்கைச் சுற்றி அமைக்கப்பட்டிருப்பதாகும் (படம் Dஐ பார்க்கவும்). இவ்வகை மின் விளக்குகளையே உங்களுக்கு அண்மித்த இடங்களில் உள்ள மின்விளக்குகளுக்கு அதிகம் பாவிக்குமாறு அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது. அதனாலே இவற்றின் விலை சந்தையில் சற்று அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

எப்படி இந்த UV கதிர்கள் மின்விளக்குகளில் வெளிவிடப்படுகின்றன

Compact Fluorescent மின்விளக்கு ஒன்றின் அடிப்படை மாதிரியை வைத்து (படம்-E) எப்படி இந்த UV கதிர்கள் வெளிவிடப்படுகின்றன என்பதை இலகுவாக அறிந்து கொள்ள முடியும். மின்சக்தியின் மூலம் Mercury அயன்கள் ஒரு இடத்தில் இருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு இடமாற்றப்படும் போது அவை புற ஊதாக் கதிர்களை (UV கதிர்கள்) வெளிவிடுகின்றன. இந்தக் கதிர்கள் Fluorescent மின்விளக்கில் உள்ள பொஸ்பரஸ் (Phosphor) பூச்சுக்களில் படும் போது கண்ணுக்குப் புலப்படக்கூடிய ஒளியாக மாற்றப்படுகின்றது.

இந்த UV கதிர்வீச்சுகளில் இருந்து எப்படி எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்

- உங்கள் வீடுகளில் Single envelope மின்விளக்குகள் இருந்தால் அவற்றை Shade பண்ணுவதன் மூலம் அவற்றில் இருந்து வெளிவரும் UV கதிர்வீச்சுகளை கட்டுப்படுத்தலாம்.
- Basementகளில் அல்லது அலுவலகங்களில் பொருத்தப்பட்டுள்ள Tube/Fluorescent bulbகளுக்கு அதற்குரிய Shade frame பொருத்தி UV கதிர்வீச்சுகளின் தாக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்
- Single envelope compact fluorescent மின்விளக்குகளுக்குப் பதிலாக Double envelope compact fluorescent மின்விளக்குகளைப் பாவிக்கலாம்.
- Dimmerகளைப் பாவித்து UV கதிர்வீச்சு களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் dimmer வேலை செய்யும் Fluorescent மின்விளக்குகளைப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.
- தேவையில்லாத நேரங்களில் மின்விளக்கை அணைத்து UV கதிர்வீச்சை தவிர்க்கலாம்.

இது போன்ற பல வழிகளில் Compact fluorescent மின்விளக்குகளில் இருந்து வெளிவரும் UV கதிர்வீச்சுகளை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். எதையும் வருமுன் காப்பது எமது கடமையாகின்றது.

இறுதியாக ஒரு முக்கிமான விடயம். Mercury என்ற நச்சு உலோகம் உள்ள இந்த Fluorescent மின்விளக்குகள் உடைந்து விட்டால் அதை எப்படிக் கையாளுவது என்று எம்மில் பல பேருக்கு தெரிந்திருப்பதில்லை. உங்கள் அறை ஒன்றில் இந்த வகை மின்விளக்குகள் உடைந்து விட்டால் உடனடியாக அறையை விட்டு வெளியேறி அறையில் உள்ள நச்சுக் காற்றை வெளியேற்றக்கூடிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் (யன்னல்களைத் திறந்து விடுதல், Exhaust fan களைப் போடுதல்). சுமார் 15 நிமிடங்களின் பின் மிகவும் கவனமாக அந்த இடத்தை Plastic கைஉறைகள் பாவித்து முழுமையாக துப்பரவு செய்து அதை ஒரு Plastic bag ஒன்றில் போட்டு அதற்குரிய பிரத்தியேகமான இடத்தில் disposal செய்ய வேண்டும். Mercuryஐ காற்றிலே கலந்து விடாது தவிர்க்க ஒரு போதும் vacuum பிடிக்கக்கூடாது. அத்துடன் பழுதடைந்த இவ்வகை மின்விளக்குகளை சாதாரண Recycling boxஇல் எறியாமல் உங்கள் மாநகர சபையின் Waste management department உடன் தொடர்பு கொண்டு அதற்குரிய இடங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

rmohan@thaiveedu.com



கீரை உணவு வகைகள்

வெந்தயக் கீரை

நண்பர் கேட்டார்: "கீரையைப் பருப்புடன் சேர்த்துக் கறி சமைக்கலாம் வறை வறுக்கலாம். வேறெப்படிக் கீரைகளை உணவில் சேர்ப்பது" என்று. கீரைகளில் துவையல், கூட்டு, பொரியல், கட்லட், மசியல், கடைசல், துவட்டல், வறுவல், குழம்பு, ரசம், சட்னி, மசாலா, சாம்பார், பிரட்டல், பொசைரிமா, பச்சடி மற்றும் துவையலில் பலவிதங்கள், கூட்டில் பலவிதங்கள், பொரியலில் பல விதங்கள், இப்படி ஒவ்வொன்றிலும் பல விதங்கள் இருக்கின்றன. இவை தவிர, கீரைகளைச் சேர்த்துச் சமைக்கக் கூடிய சப்பாத்தி, இட்லி, ரொட்டி, புட்டு, பக்கோடா, வடை, சூப், சொதி என்று பார்த்தால், நூற்றுக் கணக்கான கீரை உணவு வகைகள் கிடைக்கின்றன. அவற்றையும் அவற்றைச் சமைக்கும் முறைகளையும் இணையதளங்களில் பார்க்கலாம். மாதிரிக்கு இதோ ஒன்று: http://www.arusuvai.com/tamil/keerai

சைவசித்தாந்தத்துக்குப் பிரமாண நூல் சிவ ஞானபோதம். இந்த நூலுக்கு விரிவுரை எழுதியவர் திருவாவடுதுறை ஆதீனத்தைச் சேர்ந்த மாதவச் சிவஞான யோகிகள். ஒரு முறை விருந்தினர் வந்தபோது அன்றைக்கு என்ன சமையல் செய்யவேண்டும் என்பதைச் சமையலாளரிடம் இவ்வாறு கூறினார்.

சற்றே துவையலரை, தம்பிஒரு
பச்சடிவை
வற்றல் ஏதேனும் வறுத்துவை,
குற்றமிலை
காயம்இட்டுக் கீரைகடை, கம்மெனவே
மிளகுக்
காய்அரைத்து வைப்பாய் கறி.

அந்தக் காலத்தில் "உறைப்பான உணவைச் சாப்பிட்டால்தான் உயரமாக வளரலாம்" என்று சொல்லிச் சொல்லிப் பிள்ளைகளுக்குக் காரமான உணவை உட்கொள்ளப் பழக்கினார்கள். அவ்விதமே சிறு வயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த கீரை காய்கறி உணவுகளை ஊட்டிப் பழக்குவதோடு அவற்றின் அற்புதமான பயன்கள் பற்றிய அறிவையும் உணவோடு சேர்த்து அவர்களுக்கு ஊட்ட வேண்டும்.

நாம் உணவாகப் பயன்படுத்தும் கீரைகளில் மேலும் சில வருமாறு: சண்டிக் கீரை, சிறு கீரை, தூதுவளைக் கீரை, தேங்காய்ப்பூக் கீரை, நொசிக் கீரை, பசளிக் கீரை, பயிரிக் கீரை, பிரண்டைக் கீரை, பீட்றூற் இலைக் கீரை. இந்தக் கட்டுரையில் வெந்தயக் கீரையைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

வெந்தயச் செடியின் இலைகளை வெந்தயக்கீரை என்று சொல்கிறோம். கீரை வகைகளில் மிகவும் குளிர்மையானது வெந்தயக் கீரை தான். நல்ல சூரிய ஒளியும் நிறைந்த நீர் வசதியும் உள்ளநிலத்தில் நன்றாகச் செழித்து ஒரு மீட்டர் உயரத்துக்கும் வளரக் கூடியது வெந்தயச் செடி. ஆதியில் ஆசிய மத்தியதரை நாட்டு மக்கள் வெந்தயத்தை மருந்தாகவும் உணவாகவும் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். இதன் பிறப்பிடம் கிழக்கு ஐரோப்பாவாகவோ கிழக்கு ஆபிரிக்காவாகவோ இருக்கலாம் என்றொரு ஊகம். சில நாட்டவருக்கு இதன் மணம் பிடிக்காமல் இருந்தாலும் மருந்துக்குத் தேவையான ஒரு

கீரை உணவு - 3

மூலிகையாகப் பயிரிட்டுப் பயன்பெற்று வந்தார்கள். பின்னர் படிப்படியாக வெந்தய இலைகளைக் கீரையாகவும் முற்றிய விதைகளைக் கறிகளுக்கு மசாலப் பொருளாகவும் உபயோகிக்க தொடங்கினார்கள். வெந்தயக் கீரையில் நீர்ச் சத்து, நார்ச் சத்து, மாச் சத்து, புரதம், இரும்புச் சத்து, தாது உப்புக்கள் மற்றும் வைட்டமின்களில் "ஏ"யும் "சீ"யும் இருக்கின்றன. இதில் கொழுப்புச் சத்துக் குறைவாக இருப்பதால் வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் உகந்தது.

இரவில் கண்விழித்து வேலை செய்பவர்கள் வெந்தயக் கீரையை உணவுடன் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. வெந்தயக் கீரை தாகத்தை அடக்கும் நாக்கு வரட்சியைப் நீக்கும் இருமலைப் போக்கும்.







கண்பார்வையைத் தெளிவாக்கும். ஜீரண சக்தியைக் கூட்டுவதால் நன்றாகப் பசிக்கும். வெந்தயக் கீரையைத் தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் ருசியில்லாத தன்மையும் பசியில்லாத தன்மையும் பறந்து போகும். அத்துடன் வாத நோய், சளித் தொல்லை, உடல் மெலிவு, தொண்டைப் புண், வாய்ப் புண், குடல் புண், தலைச் சுற்றல் ஆகியன பக்கத்தில் வரப் பயப்படும். தொண்டைப் புண், வாய்ப் புண் உள்ளவர்கள் வெந்தயக் கீரையை நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிடக் குணமாகும். வெந்தயக் கீரையில் வைட்டமின் "ஏ"யும் சுண்ணாம்புச் சத்தும் இருப்பதால் இருதய அடைப்பு, கண் பார்வைக் கோளாறு, வாதம், நாட்பட்ட சொறி சிரங்கு ஆகியவற்றுக்கு அது நல்ல மருந்தாக அமைகின்றது. இக்கீரையைப் பச்சையாக அரைத்து தீக் காயங்களுக்குப் பற்றுப் போட்டால் காயம் ஆறுவதோடு குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும். நெஞ்சுவலி உள்ளவர்கள் இரண்டு கிளாஸ் தண்ணீரில் வெந்தயக் கீரையைக் காய்ச்சி, ஒரு கிளாஸாகச் சுண்ட வைத்து தேன் கலந்து காலையும் மாலையும் அருந்த நெஞ்சுவலி நீங்கும்.

வெந்தய விதையில் ஒரு கசப்பான ருசியும் சிறிது வித்தியாசமான மணமும் இருப்பதால் முன்னர் இதனைப் பச்சையாகப் பயன் படுத்தத் தயங்கினார்கள். அதனால் இதனை வறுத்தும் இடித்துத் தூளாக்கியும் பயன்படுத்தினார்கள். ஆனால் வறுக்கப்படாத வெந்தயத்தில்தான் பயன் அதிகம் என்ற நம்பிக்கையும் உண்டு. இதில் உள்ள கசப்புச் சுவைதான் பசியைத் தூண்டுகிறது. அத்துடன் பித்த நீரை அதிகமாகச் சுரக்கப் பண்ணி செமிபாட்டுக்கு உதவுகிறது.

வெந்தயத்தில் கரையும் நார்ச் சத்து இருப்பதால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகவும் உபயோகமானது. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மேசைக் கரண்டி வெந்தயத்தை முழு சாகவோ இடித்த பவுடராகவோ உட்கொண்டால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும். வேறு ஒரு சிறந்த முறையும் இருக்கிறது. வெந்தயத்தைக் கழுவிக் கற்களை அரித்துத் தவிர்த்தி நன்றாகக் காய வைத்து எடுத்து வைத்திருங்கள். இரவில் மேற்படி துப்பரவான ஒரு மேசைக் கரண்டி வெந்தயத்தை ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரில் ஊற வையுங்கள். காலையில் எழுந்ததும் வாயைக் கழிவிச் சுத்தம் செய்த பின்னர் வெறும் வயிற்றில் அந்த வெந்தயத்தையும் விழுங்கி அந்தத் தண்ணீரையும் அருந்துங்கள். முடியுமானால் மேலும் ஒரு கிளாஸ் குளிர்ந்த தண்ணீரை அருந்துங்கள். இதனைத் தொடர்ந்து சில தினங்கள் செய்துவர வேண்டும். இந்த முறை வயிற்றையும் சுத்தப்படுத்தும். வயிற்றுப் பொருமலைச் சீர் செய்து பேதியை நிறுத்தும். இரத்தத்தில் சர்க்கரையைக் கட்டுப் படுத்தும்.

மேற்படி முறை கொலஸ்ரோலையும் கட்டுப் படுத்தும் என்று இன்றைக்குச் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் பழைய நூல்களில் இதைப்பற்றிய தகவல் எதுவும் கிடைக்க வில்லை. பழைய நூலாசிரியர்களுக்குக் கொழுப்பு இருந்ததில்லைப் போலும்!

வெந்தயத்தை வறுத்து இடித்துக் கொடுத்தால் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்குப் பால் நன்றாகச் சுரக்கும். வெந்தய நீர் கணையம், கல்லீரல் வீக்கம், வயிற்றுப் போக்கு, அஜீரணம், நெஞ்செரிச்சல் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும். அத்துடன் காய்ச்சலையும் கட்டுப்படுத்தும். தினமும் வெந்தயத்தை உணவில் சேர்த்து வந்தால் மலச்சிக்கல் சீராகும். மூல நோயாளர் பயனடைவர்கள். சிறுநீரகத்தில் கற்கள் தோன்ற வாய்ப்பில்லாமல் பாதுகாக்கப்படும். சிறுநீரகத்தைச் சுத்தமாக்கும். மனச் சோர்வை அகற்றும்.

வெந்தயம் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவும் என்றும் தொடர்ந்து வெந்தயம் சாப்பிட்டு வந்தால் கருத் தரிக்காது என்றும் சமீப காலமாகச் சொல்லி வருகிறார்கள். இந்தத் தகவலை எவ்வளவு தூரம் நம்பலாம்



உதயணன்

என்று தெரியவில்லை. இதனை நம்பிய யாருக்காவது தற்செயலாகத் தப்பித் தவறி ஏதாவது 'இசகுபிசமகாக' நடந்தால் அதற்கு யாரும் பொறுப்பில்லை!

வெந்தயக் கீரையையும் வெந்தய விதையையும் வேறு எப்படி உணவாகவோ மருந்தாகவோ பயன் படுத்தலாம்? கீரையைப் பொரியலாகவும் கூட்டாகவும் பருப்புடன் சேர்த்துச் சாம்பாராகவும் சமைத்துச் சாப்பிடலாம். வெந்தயத்தை நன்றாக வறுத்து இடித்துப் பவுடராக வைத்திருங்கள். இந்தப் பவுடரை ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரில் ஊற வைத்து அருந்தினால் வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொருமல், உட்சூடு குணமாகும். கோப்பி தேனீருக்குப் பதிலாக இந்தப் பவுடரைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த வெந்தயப் பவுடரை மோரில் கலந்து குடித்துவர மேனி மினுமினுப்பாகும். தண்ணீரிலோ வெந்நீரிலோ மோரிலோ கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடித்துவரச் சர்க்கரை நோய் கைகட்டிக் கொண்டு நிற்கும். கடையில் தயிரை வாங்கி வந்து தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கியடித்து பிறிட்ஜில் வைத்தால், அது மோரல்ல. தயிரை நன்றாகக் கடைந்து வெண்ணெய் முழுவதையும் வடித்தெடுத்த பின்னர் சமனளவு தண்ணீர் விட்டு கலந்து எடுப்பதுதான் மோர்.

வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் வெந்தயப் பொடியையும் பெருங்காயப் பொடியையும் கலந்து ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை என மூன்று தடவை குடிக்க வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும். அரிசியுடன் உளுந்துக்குப் பதிலாக வெந்தயத்தைச் சேர்த்து அரைத்துச் சுட்ட தோசையும் வெந்தயக் களியும் உடம்புக்குக் குளிர்மை தரும்.

வெந்தயம் சீயக்காய் இரண்டையும் ஊற வைத்து அரைத்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்துவரப் பெண்களின் கூந்தல் செழித்து நீளமாக வளரும் முடி உதிராது. சனிக் கிழமைகளில், ஊறவைத்து அவித்து அம்மியில் அரைத்த சியக்காய் வெந்தயத்தை தலையில் தேய்த்து முழுகும் பழக்கம் யாழ்ப்பாணத்தில் பல காலமாக இருந்து வந்தது. பிறகு... எங்களுக்கு நாகரிகம் பிடிபட்டு, ஷாம்புவோடு சொந்தம் கொண்டாடத் தொடங்கியதும் அந்தப் பழைய உறவு ஊரை விட்டுப் போய்விட்டது.

வெந்தயத்தின் பொதுவான பயன் குளிர்ச்சியைத் தருவது. எனவே குளிர்ச்சி உடம்பு உள்ளவர்கள் சாப்பிட்டால் சளி பிடிக்கும். ஆஸ்துமா, நுரையீரல் நோயாளிகள் சாப்பிட்டால் கொஞ்சம் தொல்லை தரும். இவர்கள் வெந்தயத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

தொடரும்...!

uthayanan@thaiveedu.com





We Help You Move upto the Best!



UTHAYAN NADARAJAH
Broker
416-727-9945



Rouge River Realty Ltd.
Brokerage
Independently Owned and Operated

37-31 Tapscott Road, Toronto, Ontario, M1B 4Y7

416-321-1999 / 416-286-3993

For serve you with
Commitment! Competance!! Confidence!!!



KUMAR MUTHUSAMY
Sales Representative
416-518-0118

Call us for all your Residential, Commercial & Investment needs



3+2 Bedrooms, 3 Washrooms
Markham/Ellesmere



3 Bedrooms, 3 Washrooms,
Salem/Bayly



3+1 Bedrooms, 1 Washroom
Eglinton/Mason



3 Bedrooms, 3 Washrooms,
Sandalwood/Chingcous



3+2 Bedrooms, 4 Washrooms,
Dean Park/Sheppard



4 Bedrooms, 3 Washrooms,
Rossland/Harwood



4 Bedrooms, 3 Washrooms, 3 Yrs
Markham/Steels





Gas station for Lease,
1 Hr from Toronto

We Arrange

Special Mortgage Rate for our Clients

5 Yrs. Varialble @ 4.35%

- Free Moving
- Real Estate Lawyers
- Property Appraisal
- Home Staging
- Environmental Assessment
- Home Inspection

இன்னும் ஒருமுறை எண்ணிப்பார்க்க வேண்டியதிருக்கிறது



பிரெஞ்சுப் புரட்சி சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் பாடங்கள் மறக்கப்பட முடியாதன

பதினெட்டாம் நூற்றாண்டு, இங்கிலாந்தைப் பொறுத்தவரை பாரினை ஆண்டுகொண்டிருந்த மன்றத்துக்கு (பாராளுமன்றத்துக்கு) கூடுதலான ஆட்சியதிகாரங்களைக் கொடுத்துவிடுகின்ற தேவையை, மன்னராட்சிக்கு ஏற்படுத்திய காலமாகக் கொள்ளலாம். ஏனைய நாடுகளின் முடிகளுக்கும் இதுவே பொதுநியதியாக இருந்ததென்று சுருக்கமாகக் குறிப்பிட முடியும்.

பிரபுக்கள், செல்வந்தர்கள், நடுத்தர வர்க்கத்தினரின் பிரநிதிகள் அடங்கிய இந்த மன்றத்துக்கு படிப்படியாகச் சேர்ந்த அதிகாரம், மன்னராட்சியுடனான எந்த மக்கள் போராட்டங்களினதும், புரட்சிகளினதும் காரணமாய் வந்துசேர்ந்ததில்லையென்ற உண்மையை இங்கே வலுவாகப் பதிந்துகொள்வது முக்கியம். அப்போதுதான், நாடாளுமன்றத்தின் தன்மையை நாம் முழுமையாகப் விளங்கிக்கொள்ள முடியும்.

அறிவுலகில் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்த மாற்றங்களும், விஞ்ஞான வளர்ச்சியும், கல்விப் பரம்பலும் முடிசார்ந்த வர்க்கத்துக்கு ஓர் அச்சுறுக்கையாக இருந்தன என்பது ஓரளவுக்குத்தான் நடந்தது. அதை மிக்க சாதுர்யமாக மன்னராட்சி, உரிமைகளைப் பகிர்வதன் மூலம் தீர்த்துக்கொண்டது என்பதே உண்மை. ஆனாலும் அதிகாரங்கள் முடியிலேயே நிலைத்திருந்தன.

அதனால்தான் பாராளுமன்றங்களின் தாய் எனப்படும் இங்கிலாந்து நாட்டிலே இருபத்தோராம் நூற்றாண்டிலும் கூட முடியே தலைமை வகித்துக்கொண்டிருக்கிறது. வட அமெரிக்க நாடான கனடாவில் நாட்டின் தலைவர், தேசாதிகாரி (Governor General) ஆவார். அவர் மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவர் அல்ல. முடி அல்லது முடியின் பிரதிநிதித்துவம் அதிகாரமற்ற தலைமையென்று சொல்லப்படுவதின் மூலம் பல உண்மைகள் மறைக்கப்பட்டன என்பது தான் வரலாற்றில் நிகழ்ந்திருப்பது.

ஓர் அதிகார வர்க்கம் தன் அதிகாரங்களைப் படிப்படியாக குடிமக்கள் மன்றுக்கு விட்டுக் கொடுக்கச் சம்மதிக்கின்றதெனில், அது நடைமுறை அமைப்பைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதுதான் அர்த்தம். முடியிடமிருந்து அதிகாரங்கள் பரவலாக்கப்பட்டு இன்று முடியானது அதிகாரமற்றதாய் இருக்கிறதென்பது நம்ப வைக்கப்பட்டிருக்கிற ஒரு கருத்தாக்கம். ஆனால் அங்கேதான் ஒருவருக்கு கூடுதலான சந்தேகங்கள் எழ வாய்ப்பிருக்கிறது. ஒருவேளை இதை தனியொரு நபரிடமிருந்த அதிகாரங்கள் பிரித்தெடுக்கப்பட்டன என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம். ஆனால் அந்த ஏதேச்சாதிகாரம் மிகுந்த தனிமனிதனிடமிருந்து அதிகாரங்கள் ஒரு வர்க்கத்துக்கு - ஒரு குழுவுக்கு - ஆனதென்பதுதான் உண்மை.

இன்றைய ஜனநாயகமென்பது பெரும்பான்மை ஆட்சியதிகாரத்தை மய்யமாகக் கொண்டது. அதுவும் பெரும்பான்மை ஆட்சியென்பதைவிட நாடாளுமன்ற ஆட்சிமுறையென்று ஆகியிருப்பதாகத்தான் சொல்லமுடியும். இந் நாடாளுமன்ற ஆட்சி முறை மூலம் பல்கட்சி இயங்கும் ஒரு நாட்டில் சிறுபான்மையாட்சி ஏற்படவும் வழியிருக்கிறது.

'எல்லோரும் இந்நாட்டு மன்னர்' என்பதெல் லாம் ஏமாற்றுவதற்காக இஷ்டமாக இடப்பட்ட கோஷங்களே. எந்தக் குடிமகனும் எந்த நாட்டினதும் மன்னனாகிவிடுவதில்லை. மாறாக, ஒரு வர்க்கமே ஆட்சியதிகாரம் பெற்றுக்கொண்டிருக்கும்படியான நிலைமையினைத் தக்கவைப்பதற்கான அமைப்பே நாடாளுமன்ற ஆட்சிமுறையென்பது.

இந்தத் தெளிவோடு பிரெஞ்சுப் புரட்சி நடைபெற்ற பதினெட்டாம் நூற்றாண்டின் பிற் பகுதிக்கு ஒருமுறை சென்றுவருவோமா?

ஸ்பெயின், பிரஷ்யா, அவுஸ்திரியா, ரஷ்யா, பிரான்ஸ், இங்கிலாந்து ஆகிய நாடுகளுக்கிடையிலும் இடையறாத யுத்தம்போலவே, தொடர்ந்தேர்ச்சியான மணவினைகளும் இருந்துகொண்டிருந்தன. மணவினை உறவுகளுக்காக மறைமுகத்திலும், அதிகார வரிப்புக்காக வெளிப்பாட்டிலும் இவைகளுக்கிடையே நடைபெற்றுவந்த யுத்தமே மறுமலர்ச்சிக் காலத்துக்குப் பின்னான உலக சரித்திரமாக விரிவுபெறுகிறது என்பது மறுக்கப்பட முடியாத உண்மை. ஆயினும் ஒரு நாட்டுக்கு தாம் தவிர்ந்த வேறொரு நாட்டின் மூலமாகவோ அல்லது வேறொரு கலக சக்தியின்மூலமோ அச்சுறுத்தல் ஏற்படுமாயின்,

> "ஜோர்ஜ் டபிள்யு புஷ் போனாலும், பராக் ஒபாமா வந்தாலும் ஓர் அமைப்பிடமே முழு அதிகாரமும் இருக்கிறது என்பதுதான் மெய்யாக நடப்பது."

இந்த நாடுகள் கூடியவரை ஒன்றுக்கொன்று உதவிக்கு ஓடிவந்து ஆயுதமாக, பணமாக, படையாக நல்குதல் செய்ய முந்தியே வந்திருக்கின்றன. இது, உறவுகளுக்கு உதவிசெய்ய வேண்டுமென்ற எண்ணத்தினால் இல்லை. மாறாக, அப்போது நடைமுறையிலிருக்கும் அமைப்பு தக்கவைக்கப் பட வேண்டுமென்ற எண்ணத்தினாலேயே ஆகும்.

பதினெட்டாம் நூற்றாண்டின் எண்பதுகளின் ஆரம்பத்தில் பிரான்ஸ் தேசம் இருந்த நிலை சொல்லும் தரத்ததல்ல. செல்வம் ஓரிடத்தில் குவிந்துபோயும், வறுமை பசி பட்டினிகள் நாடெங்கும் மலிந்துபோயுமிருந்த காலமாக விருந்தது அது. முடி சகல அதிகாரங்களையும் கொண்டிருக்க, முடிசார்ந்தவர்கள் சகல சௌபாக்கியங்களையும் அனுபவித்துக்கொண்டிருந்தனர். நாடு உப்புக்கும், பாணுக்கும் கூட வறுமைப்பட்டுப்போயிருந்த நேரத்தில், கேக்கும் வைனும் ஊனும் தேனும் செல்வந்தர் மாளிகைகளிலும் அரண்மனையிலும் மிதமிஞ்சிக் கிடந்தன. ஆட்சி பீடத்திலிருந்தோருக்கு பசியென்பதே என்னவென்று தெரியாதிருந்தது. அதனால்தான் பசிக்கொடுமை மேவி உணவு கேட்டு அரண்மனை வெளியில் கூடிநின்று மக்கள் குரலெடுத்த போது, அரசி கேட்கிறாள் தன் பணிப்பெண்ணிடம், 'ஏன் அவர்கள் இவ்வாறு கூப்பாடு போடுகிறார்கள்?' என்று. அதற்கு பணிப்பெண் அவர்கள் பசிக்கு பாண் வேண்டுமென்று கேட்கிறார்கள் என்கிறாள். அப்போது அரசி பதிலிறுக்கிறாள், 'பாண் இல்லாவிட்டால் என்ன, கேக் சாப்பிடலாம்தானே?' என்று. அவ்வளவுக்கு ஆட்சிபீடத்திலுள்ளோர் பசியென்பதையே என்னவென்று அறியாதிருந்ததைக் காட்ட இவ்வாறான ஒரு கதை நிலவுகிறது. சம்பவம் உண்மையோ பொய்யோ, ஆனால் அரசகுலத்தின் இந்த மனநிலை உண்மையானதுதான்.

பிரான்ஸ் தேசம் கொந்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. பசியினால் மக்கள் பரிதவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இளம் மன்னன் பதினாறாம் லூயி வேட்டையாடச் சென்றிருக்கிறான் வழக்கம்போல. புரட்சியின் தொடக்கக் கொந்தளிப்பு எழுகிறது. ஓடிப்போய் முதல் தகவலறிக்கையைக் காவலன் அரசனிடம் சொல்லுகிறான். 'ஓ, கலகம் தொடங்கியிருக்கிறதா?' என மிகச் சாதாரணமாகக் கேட்கிறானாம் மன்னன். 'இல்லை அரசே, எழுந்திருப்பது புரட்சி' என்று பதிலளித்தானாம் காவலாளி. அந்தளவுக்கு நாட்டு நிலைமையை அறிந்திராத முடியாகவிருந்தது அன்றைய பிரான்ஸ் தேசத்து இறைமை.

சுதந்திரம், சமத்துவம், சகோதரத்துவம் என்ற மூன்று சுலோகங்களின் மீது கட்டியெழுப்பட்ட புரட்சியின் பாதை பின்னால் மாறிப்போனது தான். அதற்குக் காரணமும் அண்டைநாடுகளின் மறைமுகத் தலையீடுதான் என்கிறது வரலாறு. சட்டப்படியான இறைமை முடிதானென்பதே அன்றைய அரசியல் வேதமாக இருந்தது. இன்று சட்டப்படியான இறைமையுள்ளது நாடாளுமன்றமே என்கிறது அந்த வேதம். ஆக, சரியானதோ தவறானதோ, நாடாளுமன்றத்தின் முடிவு இறுதியானது என்பதுதான் சர்வதேச அரங்கின் தீர்மானம். சட்டபூர்வமான இறைமை என்று சொல்லிக் கொண்டு என்ன பேய்க்கூத்து ஆடினாலும் அது வெறுமனே பார்த்துக்கொண்டு செயலடங்கி இருந்துவிடும்.

ஏனெனில் நாடாளுமன்றம் என்பதுதான் இன்றிருக்கும் அமைப்பின் வேர். முந்திய காலங்களில் எப்படி முடியானது இந்த அமைப்பின் மய்யமாக இருந்ததோ அது போல இது. முடிமன்னர் காலம்போலவேதான் நாடாளுமன்றக் காலத்திலும் விரல் விட்டு எண்ணிவிடக்கூடிய சிலரின் அதிகாரம் கொண்டதாக ஆட்சி இருக்கும். வாக்குரிமை என்பது ஒரு கண்கட்டு. 'அ' கட்சி ஆட்சிக்கு வந்தாலும், 'ஆ' கட்சி ஆட்சிக்கு வந்தாலும் இந்த அதிகாரமானது அந்த ஒருசில பேர்களின் கைகளிலேயே இருக்கிறது என்பதுதான் நிஜம். அந்த ஒருசில பேர்களே அமைப்பாக இருக்கிறார்கள். ஜோர்ஜ் டபிள்யு புஷ் போனாலும், பராக் ஒபாமா வந்தாலும் இந்த அமைப்பிடமே முழு அதிகாரமும் இருக்கிறது என்பதுதான் மெய்யாக நடப்பது. ரணில் போனாலும் மகிந்த வந்தாலும் இந்த அமைப்பின்படியேதான் ஆடவேண்டியிருக்கிறது. ஒருவேளை அவர்களின் தீவிரம் கூடிக் குறைந்து இருப்பது மட்டும்தான் வித்தியாசமாக இருக்கமுடியும். இதையே 'managerical Revolution' என அரசியல் சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

ரூசோவின் 'சமுதாய ஒப்பந்தம்' போன்ற கருத்தாக்கங்களால் மக்கள் விழிப்புணர்வு பெற்றிருப்பினும், ஒரு கட்டத்தில் எல்லாவற்றையும் ஒரு தராசில் வைத்து ஒப்பநோக்கி அடங்கிவிடுவதுதான் அவர்கள் இயல்பாக தொடர்ந்துவந்திருக்கிறது.

ஆடி 12, 1789இல் ஆரம்பிக்கும் பிரான்சுப் புரட்சி (ஆடி 14, 1789இல் பாஸ்ரில் சிறையின் வீழ்ச்சியோடு இந்தக் காலம் வரையறுக்கப் படுவதுமுண்டு) மிகக் கூடுதலாக இரண்டு ஆண்டுகள்கூட உயிர்வாழவில்லையென்ற மெய்மையை இங்கே பொருத்திப்பார்ப்பது நல்லது. புரட்சியின் சில உயர்ந்த கொள்கைகளைச் சாதனையாக்க 1790இல் ஓர் இரண்டாம் கட்ட புரட்சியை நிகழ்த்தவேண்டி ஏற்பட்டது எவ்வளவு ஆச்சரியகரமான விஷயம்! ஆயினும் தன் ஆயுட்காலத்தில் அது பல முற்போக்கான கொள்கைகளை முன்மொழிந்து நடைமுறைப்படுத்தியது.

புரட்சி தொடங்கி அரசன் கைதானதும் புரட்சியாளருக்கு முழு ஒத்துழைப்புத் தருவதற்கும், விரைவில் முன்மொழியப்படவிருந்த புதிய அரசியல்சட்டத்தை அங்கீகரிப்பதற்கும்கூட, ஆதரவு தருவதாக ஒப்புக்கொள்ளுகிறான் அவன். மாசி 04, 1790இல் நிகழ்த்திய அவனது பேச்சு அதையே தெளிவாக்குகிறது. ஆனால் ஆனி 20-21, 1791இல் வேற்று நாட்டுக்குத் தப்பிச்செல்ல முயலுமுன்னர் தன் கைப்பட எழுதிவைத்த கடிதத்தில் புரட்சியை மறுதலித்தே கருத்தை வெளியிட்டு வைக்கிறான். அதிகார மய்யம் இந்தப் புதிய கருத்துக்கு அடங்கமறுத்து கடைசிவரை, மன்னன் மரண தண்டனை விதிக்கப்பட்டு தை 21, 1793இல் கொல்லப்படும்வரை, தன் மறுதலிப்பைச் சொல்லிக்கொண்டே இருக்கிறது.

அத்துடன் நின்றுவிடவில்லை எதிர்ப்புரட்சிகர சக்திகளின் திமிறல். ஏற்கனவே பிரான்ஸை விட்டு வெளியேறியிருந்த ஆளும்வர்க்கத்தினால் பெரிய நெருக்கடிகளைச் சந்திக்கிறது புரட்சியரசாங்கம். பதினாறாம் லூயியே பிரஷ்ய அரசன் பிரடெரிக் வில்லியம் -2க்கு கடிதம் எழுதுகிறான். மேரி அன்ரொனெற் தன் சகோதரனை பிரான்ஸின்மீது யுத்தம் செய்ய ஊக்குவிக்கின்றாள். பெல்ஜியம் எல்லைவரையில் படைகள் வந்துநின்று புரட்சியரசாங்கத்தை அச்சுறுத்திக்கொண்டு நிற்கின்றன. அவுஸ்திரியா, பிரஷ்யா போன்ற எல்லை நாடுகளின் இந்த முஸ்தீபுதான் புரட்சியரசாங்கத்தின் தடுமாற்றத்துக்கும், பின்னால் அதன் அழிவுக்குமே காரணமாகின்றன. 1792ஆம் ஆண்டு செப்.20இல் பிரஷ்யாமீதும், நவ.6இல் அவுஸ்திரியாமீதும் புரட்சியரசாங்கம் யுத்த வெற்றிகளைப் பெற்றிருந்தபோதிலும்தான்.

மனித குலத்தின் மிகஉன்னதமான கொள்கைகளைப் பிரகடனப்படுத்திக்கொண்டு தோன்றியதாயினும், அப்போதைய அமைப்புக்கு வெளியில் அதிகாரத்தை இட்டுச் செல்லும் எந்த அரசும்தான் வெளிநாடுகளின், சர்வதேச நாடுகளின் வலிந்த தாக்குதலைச் சந்தித்தாகவேண்டும்.

சுதந்திரம், சமத்துவம், சகோதரத்துவம் ஆகிய கொள்கைகளைச் சொல்லிக்கொண்டு அவர்கள் ஆட்சிசெய்ய வரலாம். ஏனெனில் அமைப்புக்கு வெளியே அவர்களது அதிகாரம் கைவிட்டுச் சென்றுவிடாது. ஆனால் அதையே வேறு சிந்தனைகள் செய்ய முன்வந்துவிடக் கூடாது. அது அமைப்புக்கு வெளியே அதிகாரத்தை இட்டுச்செல்வதாகிவிடும்.

சோசலிசப் புரட்சியின் பின் ரஷ்ய மன்னன் அலெக்ஸாண்டர் சைபீரியாவுக்கு நாடு கடத்தப்பட்டபோதும், இதேமாதிரியான நிலைமைதான் தோன்றியது. ஏனெனில் தமக்கு வெளியே அதிகாரத்தை இட்டுச்செல்வதை எந்த அமைப்பும்தான் விரும்புவதில்லை.

இப்போது இலங்கையில் தமிழ் மக்கள் மீதான கட்டற்ற யுத்தத்துக்கு அனுசரணை வழங்கும் நாடுகளைப் பொறுத்தும் இதே தரவில்தான் நாம் புரிதலைச் செய்யவேண்டியதிருக்கிறது.

'நாடாளுமன்றங்கள் கள்ளர்களின் கூடாரங்கள்' என்று ஒருபோது மாஓ சொன்னதன் விளக்கத்தையும் நாம் இங்கிருந்து பார்க்கமுடியும்.

devakanthan@thaiveedu.com



காதல் வாழ்க்கை - 2

அன்புடைமை


வி. கந்தவனம்



உயிர் உடம்பெடுப்பது வாழ்வதற்கு.
வாழ்க்கையின் நோக்கம் நன்னெறிகண் நின்று
இம்மைப் பயன்களைப் அனுபவித்தல்.
அன்பில்லாமல்
இப்பயன்களை அனுபவித்தல் இயலாது.
அதனால்,
அன்போடு அமையாத வாழ்க்கை உயிரற்ற
வாழ்க்கை ஆகின்றது.
உயிருக்கு உயிரூட்டுவது அன்பு.



அன்பு என்று சொல்லும் பொழுது உள்ளத்திலே தேன் ஊறுகின்றது. ‘அன்பர்களே’ என்று அழைக்கின்ற பொழுது ஆனந்த மயமான ஓர் உணர்ச்சி தோன்றுகின்றது. வாயளவில் வெறும் சம்பிரதாயத்துக்காகச்



சொல்வது வேறு, உணர்ந்து சொல்வது வேறு. ‘அன்பர்களே’ என்று உணர்ந்து சொல்லுகின்ற பொழுது உள்ளம் பூரிப்படைகின்றது. இந்த பூரிப்பு அழுக்குகள் படியாவண்ணம் மனத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்கின்றது. நோய் நொடிகளை அகற்றுகின்றது. என்றும் உள்ளத்தை இளமை யாக்குகின்றது.

அன்பு ஒலிகள் ஓய்வதில்லை. அன்புச் சுவடுகள் என்றும் அழிவதில்லை. அன்புத் தொடர்புகள் எளிதில் அறுவதில்லை. அன்புக்கு இணை இந்த உலகத்தில் எதுவுமே இல்லை.

அன்பு ஓர் உணர்ச்சி அளவில் மட்டும் நின்றுவிடுவதில்லை. அது ஒரு பெரிய சக்தி. அன்பு வேர் உலகத்தைத் தழைக்க வைக்கின்றது. அன்புப் பிணைப்பு அகிலத்தை மலர வைக்கின்றது.

மனிதப் பிறப்பு மிகவும் அரியது. அரிய இப் பிறப்பினை நாம் பெற்றதே அன்போடு கலந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கே என்கின்றார் வள்ளுவர் பெருமான்:

> அன்போடு இயைந்த வழக்கென்ப
> ஆருயிர்க்கு
> என்போடு இயைந்த தொடர்பு.

அன்போடு பொருந்தி வாழும் வாழ்க்கையின் பொருட்டே அரிய இந்த உயிர் உடம்பினை எடுத்திருக்கின்றது. ‘என்போடு இயைந்த தொடர்பு’ என்கின்றார். அதாவது, உயிருக்கும் உடலுக்கும் உள்ளதொடர்பே அன்புதான். அதனாலே, அன்பில்லாத வாழ்க்கை அர்த்தமற்றதாகின்றது. பயனற்றுப் போகின்றது.

> அன்பின் வழியது உயிர்நிலை
> அஃதிலார்க்கு
> என்புதோல் போர்த்த உடம்பு.

அன்பு வழிநின்ற உடலே உயிர்கொண்ட உடலாம். அன்பில்லாதவர் உடல் உயிரற்ற உடல்: எலும்பினைத் தோலாற் போர்த்த வெறும் உடம்பு. அதாவது, வாழ்க்கைக்கு அன்பு உயிர் போன்றது என்று வலியுறுத்துகின்றார் தெய்வப் புலவர்.

உயிர் உடம்பெடுப்பது வாழ்வதற்கு. வாழ்க்கையின் நோக்கம் நன்னெறிகண் நின்று இம்மைப் பயன்களைப் அனுபவித்தல். அன்பில்லாமல் இப்பயன்களை அனுபவித்தல் இயலாது. அதனால், அன்போடு அமையாத வாழ்க்கை உயிரற்ற வாழ்க்கை ஆகின்றது. உயிருக்கு உயிரூட்டுவது அன்பு.

அன்புத் தோட்டத்திற் பலவகைப் பூக்கள். பாசம், நட்பு, காதல், பத்தி, அருள் என்பன அனைவரையும் கவரும் இனிமையான மலர்கள். பாசம் இரத்த உறவு சம்பந்தப்பட்டது. நட்பு இரத்த உறவு இல்லார்க் கிடையில் வளர்வது. காதல் தலைவன் தலைவிக் குரியது. சிறியவர் பெரியோர்மீது காட்டும் அன்பைப் பத்தி என்பர். அடியார் இறைவன் மீது செலுத்துவதும் அதுவே. வலியார் மெலியாரிடம் கொள்ளும் இரக்கம் அருள் எனப்படும். இறைவன் தன் அடியார்களுக்குப் பாலிப்பதும் அருளாகும். இவை அனைத்துக்கும் அடிப்படையாவது அன்பு.

அன்பு என்னும் அருமையான உணர்ச்சி உலகத்திலே இன்று தட்டுப்பாடாகி வருகின்றது. அன்பு அரிதாகும் பொழுது குடும்பத் தகராறுகளும் ஊர்ச் சண்டைகளும் இனத் துவேசங்களும் தலையெடுத்து வாழ்க்கைப் பயன்களைச் சீர்குலைக்கின்றன.

பத்திரிகைகளிலே நாளாந்தம் படிக்கின்றோம் - அன்புக்காக ஏங்கும் குழந்தைகள், அன்பின்றித் தவிக்கும் நோயாளிகள், அன்பு பாராட்ட முடியாது பிரிந்து செல்லுகின்ற வாழ்க்கைத் துணைவர்கள், அன்பின்றி அடிபடும் சகோதரர்கள், சுடுபடும் குடும்பங்கள் என்று எத்தனையோ குழப்பங்களைப் பற்றிப் படிக்கின்றோம்.

குடும்ப உறவுநிலை என்றில்லாது, சமூக, அரசியல் மட்டங்களிற் காணப்படும் பிரச்சினைகளுக்கும் அடிப்படையில் அன்பின்மையே காரணமாகும். அச்சமூக மட்டத்தில் சாதி, சமய, பொருளாதார, நிற வேறுபாடுகள் துவேசங்களை வளர்ந்துவருகின்றன.

அரசியல் மட்டத்தில் காணப்படும் பிரதான பிரச்சினை ஒன்று அடக்குமுறை, அடக்கு முறைகளில் பெரும்பான்மை இனம் சிறுபான்மை இனத்தை அடக்கி ஒடுக்குவதும் ஒன்று. இதனை சனநாயக முறை புறக்கணிக்கும் பொழுது சிறுபான்மை இனம் பெரும்பான்மை இனத்தை வெறுக்கின்றது. இந்த வெறுப்பு வன்முறையை வளர்த்தெடுக்கின்றது. சாதி, சமய வேறுபாடு, இனத்துவேசம், அடக்குமுறை போன்றவற்றுக்கெல்லாம் அடிப்படையாக அமைவது அன்போடு கலந்த மனிதாபிமானம் இன்மையேயாகும்.

அன்பை அரிதாக்குவது அழுக்காறு. அன்பு உள்ளம் இயல்பாகவே சுத்தமானது. அதில் கரவு, வஞ்சகம், சூது முதலாய அழுக்குகளுக்கு இடமேயில்லை.

அன்பு அறத்திற்கு ஆதாரம். அறத்திற்கு மட்டுமன்றி மறத்திற்கும் அன்பே துணை. மறம் என்பது பகைமை உணர்ச்சி. பகைமையைப் போக்கி நட்பை வளர்க்க உதவுவது அன்பு. நட்பு வளர ஒற்றுமை வளரும். ஒற்றுமை ஓங்க அமைதி நிலவும். அமைதி நிலவில் ஆக்கம் பிறக்கும். அன்பின்றி இன்பம் இல்லை.

அன்பு வளர்க்கப்பட வேண்டிய பயிர். உள்ள அமைதிக்கன்றி உலக அமைதிக்காகவும் வளர்க்கப்பட வேண்டும். அன்புணர்ச்சியை எல்லா நிலைகளிலும் மிக அழகாக எடுத்துக்காட்டும் நூல் இராமாயணம். இராமர் கதையைப் பெரியவர்களும் சிறியவர்களும் போற்றிப் படித்துவரின் உள்ளத்தில் அன்பு ஊறும். வாழ்க்கைப் பயன்களும் தேறும்.

kanthavanam@thaiveedu.com



நாதர் முடி மேலிருக்கும் நாகபாம்பே, ஆடுபாம்பே சுழன்று ஆடு பாம்பே

மறைந்த செம்மங்குடி ஸ்ரீநிவாசஐயர் மிகப் பிரபலமான கர்நாடக இசைக்கலைஞர். ஒரு சமயம் பம்பாயில் (மும்பாய்) கர்நாடக இசைக்கச்சேரி ஒன்றினை நடத்திக் கொண்டிருந்தார். இசை ஆர்வம் கொண்ட ஒரு ரசிகர் இடையில் எழுந்து, “ஐயா நீங்கள் மதுரை, சிதம்பரம் என எல்லா ஊர்கள் பற்றியும் பாடுகிறீர்களே என் நமது பம்பாய் பற்றியும் பாடுங்களேன்” என்றாராம். திகைத்துப் போய்விட்டார் இசை மேதை. சிறிது நேரத்தில் சுதாகரித்துக் கொண்டு: ‘ஆடு பாம்பே(ய்) சுழன்று ஆடுபாம்பே” எனப்படிக் கரகோசம் பெற்றார் என்பது செய்தி. இதை நான் இங்கு சொல்வதற்கான காரணம் வேறு. தமிழர்களுடைய வாழ்வியலில், இசை, நடனம், இலக்கியம் என அத்தனையிலுமே பாம்பு படம் எடுத்து ஆடுதல் முக்கியத்துவம் பெறுவதைக் காண முடிகிறது.

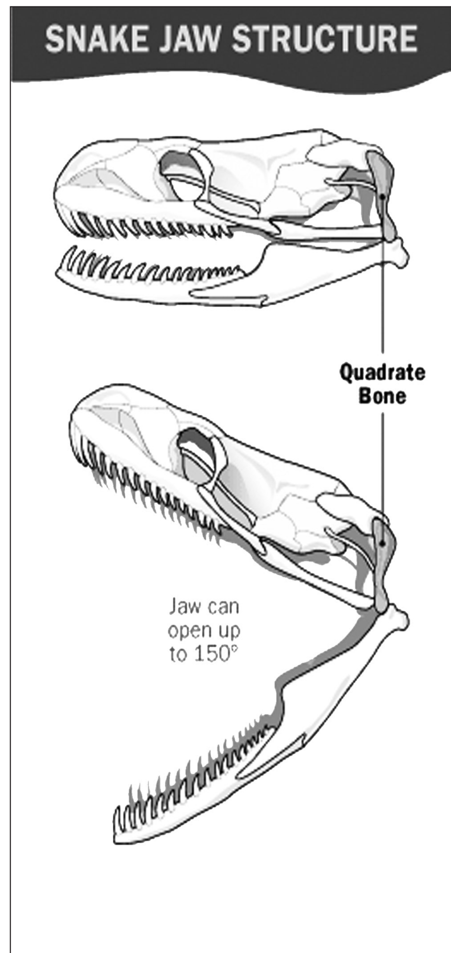
நாதஸ்வரச் சக்கரவர்த்தி என அழைக்கப் பட்ட திருவாவடுதுறை இராசரத்தினம் பிள்ளை அந்தக் காலத்தில் மிகப் பிரபல நாதஸ்வர வித்துவான். இடையிடையே யாழப்பாணம் வந்து கச்சேரி செய்வது வழக்கம். அந்தக் காலத்துப் பழசுகள் இப்பொழுதும் அவர் கச்சேரியை வாயாரப் புகழ்வதுடன் அதற்குரிய சிறப்பினைப் பாம்பு ஆடுதற்குரிய இராகமாக புன்னகவராளியினை இராஜரத்தினம் பிள்ளை வாசித்த பொழுது பாம்பு வந்து ஆடியதைக் கண்டதாகத் தலையில் அடித்துச் சந்தியமே பண்ணும் அளவினுச்குச் சொல்வார்கள். நாதஸ்வரச் சக்கரவர்த்தி இராஜரத்தினம் மிக அற்புதமாக அந்த இராகத்தை வாசிப்பார் என்பது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. நான் அவர் வாசித்ததைக் கேட்டுப் புல்லரித்துப் பல முறை நின்றுள்ளேன் ஆனால் அவர் வாசிப்பிற்குப் பாம்பு படமெடுத்து ஆடியதைக் காணவில்லை. பலர் சொல்லக் கேட்டுள்ளேன்.

பாம்பு படம் எடுத்து ஆடுகின்றது உண்மை. ஆனால் இசை கேட்டு ஆடுகிறதா என்பதில் தான் பிரச்சினை. இதில் இரண்டு விதமான தப்பு அபிப்பிராயங்கள் உள்ளன. பாம்பு இசையினைக் கேட்டு வந்து அதன் தன்மைக்கு ஆடுகிறது என்பது ஒரு வாதம். பாம்புக்குக் கேட்கும் சக்தியே இல்லை. அது பின் எப்படி இசையினைக் கேட்டு வந்து படமெடுத்து ஆடமுடியும் என்பது இன்னொரு வகையான வாதம். இந்த இரண்டாவது வாதத்திற்கு எதிரானவர்கள் பாம்பாட்டியின் மகுடி வாசிப்பிற்கு ஏற்ப பாம்பு படமெடுத்து ஆடுவதைக் குறிப்பிடுவார்கள். இவை இரண்டு தகவல்களுமே பிழையும், சரியுமானவையும் என்பேன்.

என்ன நீ மேலும் குழப்புகிறாய் என்கிறீர்களா?

பொதுவாகவே செவிப்புலனோடு சம்பந்தப் பட்ட கட்டமைப்புக்கள் இரண்டு. முதலாவதாக உள்ளது தலையின் பரப்பிலே அல்லது உள்ளே உள்ள செவிக்கால்வாயின் துளையினை இறுக மூடியபடி காணப்படும் செவிப்பறை மென்சவ்வு (செ.மெ -Tympanic membrane) இதனத் தெடார்ந்து வரும் கால்வாய் ஊத்தேக்கியாவின் குழாய் எனப்படுகிறது. (Eustachian tube) அக்குழாய் தொண்டையின் உள்ளே திறக்கிறது. இக் குழாய் தொடக்கத்தில் சற்று விரிந்துள்ளது அங்கேதான் கேட்கும் புலனோடு சம்பந்தப் பட்ட சிற்றென்புகள் உள்ளன இச் செவிச் சிற்றினெபுகளில் ஒன்று செவிப் பறையுடன் (செ.மெ) தொடுக்கப் பட்டிருக்கும்.

இப்பகுதி உட்செவி எனப்படுகிறது ஓலி செவிப்பறை மென்சவ்வினை அதிர வைக்க அந்த அதிர்ச்சி செவிக்கால்வாயூடகச் சென்று சிற்றென்புகளை அதிரச் செய்கின்றன. அந்த அதிர்வுகள் நரம்பு முளைகளால் மூளைக்குக் கடத்தப் பட மூளை ஒலியினை உணர்கிறது. தவளை இனத்திலே செவிப்பறை மென் சவ்வு தலையின் பக்கமாக அதன் பரப்பினிலே காணப்படுகிறது. பறவைகளிலேயும், ஓணான்

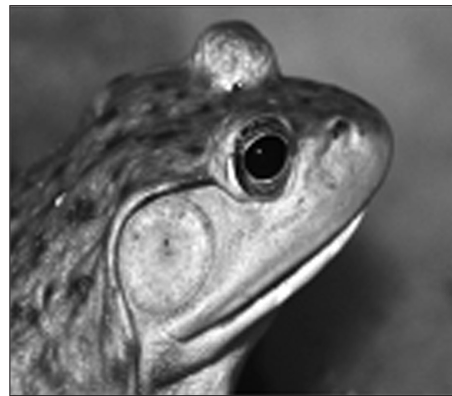


இனவிலங்குகளிலேயும் ஒரு செவிக்கால்வாயின் முனையிலே இம் மென்சவ்வு உள்ளது. முலையூட்டிகளில் மேலதிகமாக வெளிச் செவி காணப்படுகிறது. (படத்தில் மனிதனின் செவி உள்ளது). பாம்புக்கு தலையின் பரப்பிலே செவிப்பறை மென் சவ்வு இல்லையே, எனவே அதனால் கேட்கமுடியாது தானே என்ற வாதம் ஏற்கக் கூடியதாக இருந்து வந்தது. பாம்பாட்டியின் மகுடியின் அசைவினுக்கு ஏற்பவும் அவர் காலினால் நிலத்திலே எற்படுத்தும் அதிர்வுகளை உணர்ந்தும் அதற்கேற்ப பாம்பு படமெடுத்து ஆடுகிறது என்பார்கள், பாம்புக்குக் கேட்கும் சக்தியில்லை என்போர்.

அண்மையில் நடந்த ஆராச்சிகளின் படிக்குப் பாம்பு ஒலி அதிர்வுகளையும் (Sound vibrations) புவி அதிர்வுகளையும் (earth vibrations) கிரகிக்கும் தன்மை உடையது என்கிறார்கள். பாம்புக்கு செவிப்பறை மென் சவ்வு இல்லாவிட்டாலும் உட்செவியும் அதனுள்ளே செவிச் சிற்றென்புகளும் உள்ளன. பாம்பின் தாடைகள் வாயினை மிகவும் பெரும் அளவிலே திறக்கக்கூடிய முறையில் பிணைக்கப் பட்டுள்ளன. மேல் கீழ்த் தடைகள் சந்திக்குமிடத்திலே மிகவும் தளர்வாகப் பொருத்தப் பட்ட ஒரு நாற்புடைய (Quadrate bone) என்பு உள்ளது. இந்த நாற்புடைய என்பு உட் செவியின் சிற்றென்புகளுடன் இணைக்கப் பட்டுள்ளது. ஒலி அதிர்வுகளை நாற்புடைய என்பு கிரகிக்கிறது. அதன் மூலமாக அதிர்வுகள் செவிச் சிற்றென்புகளுக்குச் சென்று நரம்பு முளைகள் மூலமாக மூளையை அடைகின்றன. ஆகவே பாம்பு ஒலியினைக் கேட்கும் சக்தி உடையது. ஒரு பத்து அடி தூரத்தில் இருந்து வரும் ஓசையை ஆ கேட்க முடியும். ஆனால் வெகு தூரத்தில் இருந்து வரும் ஒலி அதிர்வுகளைக் கிரகிக்க முடியாது. அப்போ நாதஸ்வர ஓசை? நம்ப முடியாததே?

பாம்பின் நகர்தலைப் பார்த்தவர்கள் அது



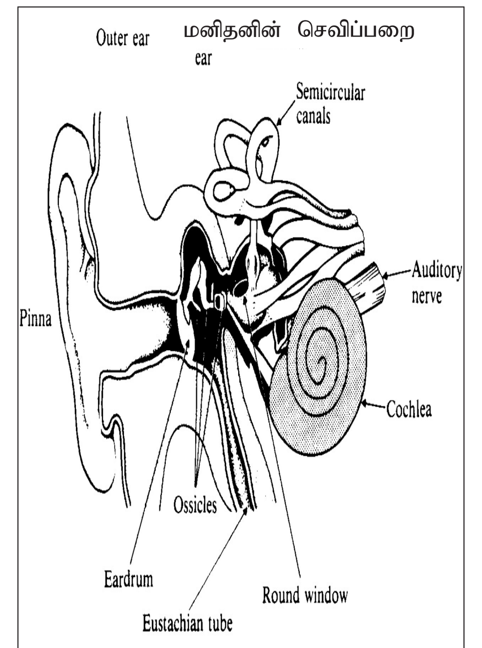


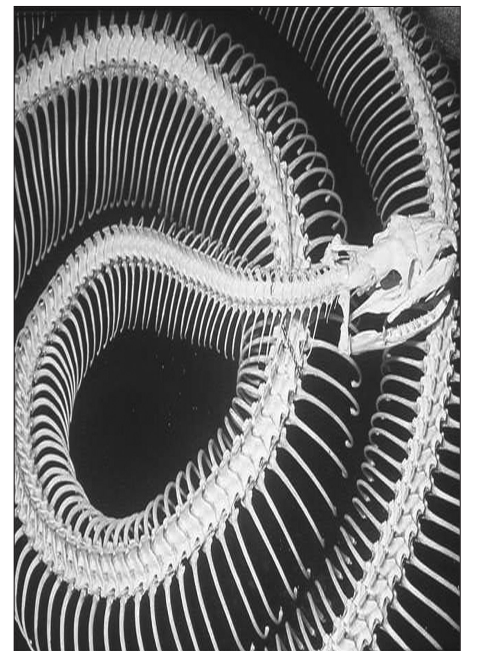
நேராகச் செல்வதில்லை என்பதை உணர் வார்கள். பாம்பினது முள்ளென்புகள் யாவும் ஒரு தளர்வான முறையிலேயே இணைக்கப் பட்டுள்ளன. முள்ளென்புகளுடன் பொருந்திய விலாவென்புகள் கீழே தோலின்கீழ் உள்ள வயிற்றுப் புறச் செதிள்களுடன் பொருத்தப் பட்டுள்ளன. எமக்கு உள்ளது போன்று பாம்புகளுக்கு விலா என்புகளை இணைக்கின்ற மார்பென்பு இல்லை. வயிற்றுப் புறச் செதிள்கள் நீளமானவையாக குறுக்குப் புறமாகக் காணப்படுகின்றன. பாம்பு அசையும் போது ஒவ்வொரு விலா என்பும் நாம் தடி ஊன்றிப் பாய்வது போன்றே செயற்படுகின்றன. இதனால்த்தான் பாம்பு வெறும் தரையிலே சுமுகமாக ஊர்வதினையும் மழு மழுப்பான சிமெந்துத் தரையிலே வழுக்கிக் கொண்ட போவைதையும் காண முடிகிறது. நிலத்திலே ஏற்படுகின்ற புவி அதிர்வுகளை இங்கே உள்ள உணரிகள் உணர்ந்து கொள்கின்றன. அந்த அதிர்வுகள் விலா என்புகள் மூலமாக நரம்புத் தொகுதியை அடைந்து மூளையைச் சென்றடைகின்றன. இதனால் புவி அதிர்வுகளை பாம்பினால்



கிரகிக்க முடிகிறது.

அப்போ பாம்பாட்டியின் மகுடிக்கு பாம்பு எப்படிப் படம் எடுத்து ஆடுகிறது. மூன்று காரணங்கள் கூறலாம் (1) மகுடியின் ஓசை





எழுப்புகின்ற ஒலி அலைகள் அதன் நாற்புடைய என்பு மூலம் சிற்றென்புகள் அதிர் வினால் மூளையைச் சென்று அடையவே செய்கின்றன. (2) பாம்பாட்டி தனது கால்களினால் நிலத்தினைத் தட்டுகின்ற பொழுது ஏற்படுகின்ற புவி அதிர்வுகள் விலா என்புகள் மூலம் நரம்புத் தொகுதியைச் சென்றடைகின்றன. (3) மகுடியைப் பாம்பாட்டி மீட்டுகின்ற போது, அதன் அசைவுகளைப் பாம்பு கண்களால் கண்டுகொண்டு அதற்கேற்ப ஆடுகிறது. புாம்பு கண்களால் பார்க்கின்றது எனச் சிலர் சொல்வதும் உண்டு. மொத்தத்தில் அது ஒரு அறிதுயில் நிகழ்வு என்கிறார்கள் (hypnotitic) என்கிறார்கள் மேலத்தேய விலங்கு நடத்தை இயலாளர்கள்; (Animal Behaviorists) பெரும்பாலும் பாம்பாட்டுதல் இந்தியாவிலேயும், சிறிதளவிலே ஏனைய ஆசிய நாடுகளிலேயும் தான் நடைபெறுகிறது.

kanex@thaiveedu.com



புலம்பெயர் நாடுகளில்... மெல்லத் தமிழினி...



சிவவதனி பிரபாகரன்

தமிழன் வாழாத நாடில்லை. இருப்பினும் தமிழருக்கென்று இன்றொரு நாடில்லை.

“திரைகடல் ஓடியும் திரவியம் தேடு” என்னும் முதுமொழிக்கமைய செல்வம் தேட கடல் கடந்து சென்றனர் அன்றைய தமிழர்கள். கல்வியில் சிறந்து விளங்கிய தமிழர்கள் பலரை செங்கம்பளம் விரித்து வரவேற்றன மேலைத்தேய நாடுகள் அன்று. அக்காலமானது Brain drain எனப்பட்ட மூளைசாலிகளின் வெளியேற்றக் காலமாக வர்ணிக்கப்பட்டது.

ஆனால், இலங்கையில் தமிழினத்தின்மீது கட்டவிழ்க்கப்பட்ட இனப்படுகொலைகளின் பின் ஈழத் தமிழ்ச் சமூகத்தில் பெருந்தொகையினர் உயிரைக் காக்க உலக நாடுகளை நோக்கி அகதிகளாக ஓடினர்.

தாய்மண்ணிலிருந்து வேரோடு பிடுங்கி எறியப்பட்ட அவல வாழ்வின் சொந்தக்காரர்கள் இந்த ஈழதேசத்து புலம்பெயர்ந்த தமிழர்களாவர்.

புதிய சூழலில் முரண்பட்ட கலாச்சாரம் (cultural contradictions), கலாச்சார அதிர்ச்சி (cultural shock), சந்ததி இடைவெளி (generation gap) மற்றும் வளரிளமைப் பருவக் கோளாறுகள் (adolescent crisis) போன்றவற்றினால் ஏற்படும் குடும்ப உறவு முறிவுகள் என எண்ணற்ற வாழ்வியல் சிக்கல்களை புலம்யெர்ந்து வரும் தமிழர்கள் எதிர்நோக்குகின்றனர். இவற்றுக்கும் அப்பால் பொருளாதாரச் சுமைகள், புதிய சூழலின் காலநிலை, சுய அடையாள முரண்பாடுகள், மனப் போராட்டங்கள் போன்ற தாக்கங்களுக்கும் முகம்கொடுக்க வேண்டியவராகின்றனர்.

நங்கூரமில்லாத கப்பல்கள்போல நடுக்கடலில் தத்தளிப்பது போன்ற வாழ்வினை புலம் பெயர்ந்து வாழும் தமிழர்கள் இன்று வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றனர்.

இதன் விபரீத விளைவுகளில் முதன்மையானதாகக் குறிப்பிட வேண்டியனவாக வளரிளமைப் பருவத்தில் உள்ள இளையவர்கள் சிலரிடம் குழுச் சண்டைகளில் ஈடுபடுதல், மது, புகைப்பழக்கம், போதை மருந்து போன்ற இன்னோரன்ன தீய பழக்கங்கள் உள்ளன. இவற்றிற்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணம் “தாம் யார்” என்ற அடையாளத்தை அவர்கள் மறந்துபோதல் அல்லது அறியா திருத்தல் போன்றதாகும். பார் போற்றும் பழம்பெரும் பண்பாட்டின் அரும்பெரும் பெருமைகளைத் தன்னகத்தேகொண்ட மூத்த குடி எம் தமிழ்க்குடி என்பதை அவர்கள் அறியாதமையே இத்தகைய நெறிபிறழ்வுகளுக்குக் காரணமாக உள்ளது. அன்பும் அறனும் உடைத்த பெருவாழ்வு வாழ்ந்த எம் முந்தையர் வழிவாழ எண்ணாதமையினாலேயே வழிதவறிய மந்தைகளாய், போகும் வழிதெரியாது எம் புலம்பெயர் சமூகத்தினர் தடுமாறித் தவிக்கின்றனர்.

தமிழர்களின் புலப்பெயர்ச்சி தமிழர்க்கு மட்டுமன்றி, தமிழுக்கும் அச்சுறுத்தலாகவும் சவாலாகவும் உள்ளது. அந்த சவால்களை எதிர்கொண்டு தடைகளை உடைத்தெறியும் ஆயுதங்களாக தமிழ் எழுத்தாளர்கள் சிலரின் எழுத்துக்கள் உள்ளன. இன்று ‘புலம்பெயர் தமிழ் இலக்கியங்கள்’ என்னும் ஒரு பகுதி தமிழ் இலக்கியங்களுள் உள்ளடக்கமாகியுள்ளமைக்குக் காரணம் உலகெங்கும் புலம் பெயர்ந்து வாழும் ஈழத்து தமிழ் எழுத்தாளர்களே என்றால் மிகையில்லை. ஈழ விடுதலைப் போராட்டமானது இப் படைப்புகளிலுள்ள எழுத்துக்களை வீச்சாக்கியுள்ளன.

> பாரினில் மூத்த மொழி மட்டுமல்ல உயர்ந்ததும் தமிழ் என வாயாரப் போற்றும் வகையில் தமிழின் பெருமையை வையகத்தோர் போற்றவைப்போம். தமிழை எம் உயிரினும் மேலாய் எண்ணிக்காத்து, போற்றிக் கொண்டேற்க ஒவ்வொரு தமிழரும் அயராது உழைப்போம்.

தமிழை வாழவைக்க அயராது உழைக்கும் இத்தகையோர் சிலரின் பணிகள் பரந்து கிடப்பினும், இதனை உணர்ந்து பயன்பெறாத தமிழராய்ப் புலத்துத் தமிழர்கள் பெரும்பாலானோர் உள்ளமை வேதனைக்குரியதே. இதற்குக் காரணம் தமிழ்புரியாத அல்லது தமிழை வாசிப்பதில் ஆர்வமில்லாத தமிழர்களாக பல தமிழர்கள் இன்றுள்ளமையேயாகும். மேலைத்தேய நாகரிக மோகங்களில் மயங்கி சாயம்பூசி வாழும் போலித்தனங்களுக்குள் சிக்கிக் கிடக்கின்றவர்கள் எம் புலத்துத் தமிழரில் பெரும்பாலோனோர் என்பது வேதனைதரும் உண்மையாகும். தாம் தம் அடையாளங்களைத் தொலைத்ததோடு நின்றுவிடாமல் தம் சந்ததியினரையும் முகவரியற்றவர்களாக்கி கைவிட்டு விடுகின்றனர்.

புதிய சூழலில் புதிய பண்பாடுகளோடு இணைந்த வகையில் தமிழ்ப் பண்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்கும் பக்குவத்தை தமிழ்ப் பெற்றோர் அறிந்துகொள்ளாதமையே இத்தகைய மேல்நாட்டு மோகத்துடனான கலாச்சார மாற்றத்துக்குக் காரணமாகும். இங்ஙனம் தமிழ் அடையாளங்களைத் தொலைத்து விட்டு புலத்து வாழ்வைத் தொடர்வோமாயின் மெல்லத் தமிழினி வெகு விரைவில் அழிந்து போவது உறுதியாகும்.

மொரிசியசிலும் நெயூனியோனிலும் எம் தமிழுக்கும் தமிழினத்திற்கும் ஏற்பட்ட அவலம்தான் இனி புலத்திலுள்ள ஈழத் தமிழர் அனைவருக்கும் உருவாகும்.

‘நாம் வாழ்ந்தால் போதும்’ என்ற சுயநல சிந்தனையை மாற்றி நமக்குப்பின்னாலும் சந்ததிகள் பல கடந்தும் தமிழ் நின்று நிலைத்து நீண்டு வாழவேண்டும் என்ற பொறுப்புணர்வு ஒவ்வொரு தமிழருக்குள்ளும் இருக்கவேண்டும்.

எம் அடுத்த சந்ததியினர் வெறுமனே தமிழைப் பற்றி மட்டும் பேசினால் போதாது. தமிழில் பேசுவது அவசியமாகும். இதனை ஒவ்வொரு தமிழரும் உணர்ந்து செயல்படுத்த வேண்டும்.

மேற்கிந்திய தீவுகளுக்கும் தென்னாபிரிக்காவுக்கும் சென்ற தமிழர்களின் அடையாளம் தொலைந்த அவல வாழ்வை நாளை நம் சந்ததியினர் வாழலாமா என நாம் எமக்குள் எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். இன்று தமிழைப் புறந்தள்ளும் சிறார்கள் நாளை தம் தாய் தந்தையரையும் புறக்கணிக்கத் தயங்கார் என்பது உறுதி. எனவே, தம் பிள்ளைகளுக்காக மட்டுமன்றி, தமது நலன்கருதியேனும் நற்றமிழராக தம் பிள்ளைகளை வாழவைக்க பெற்றோர் முன்வரவேண்டும்.

இற்றைக்கு ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தமிழினம் எங்ஙனம் பண்பாட்டுச் செறிவோடும் வாழ்வியல் பெருமையோடும் வாழ்ந்தது என்பதனை தக்க சான்றோடு எடுத்தியம்புகின்றது திருக்குறள். இன்று அது உலகப் பொதுமறையாக பல மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப் பட்டுள்ளமைக்குக் காரணம் அதில் உள்ள உயரிய வாழ்வியல் நெறிமுறைகளின் அழகுணர்வூட்டும் அறிவியல் தத்துவ போதனைகளேயாகும்.

இத்தகைய பெருமை பகரும் குறள்தந்த தமிழின் பெருமை எத்தகையது என்பதை தமிழர் உணரவேண்டும்.

தாயகத்தில் ஈழத் தமிழினம் ஒருபுறம் சிங்கள பாசிச அரசால் பூண்டோடு அழிக்கப்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றது. புலம்பெயர் தமிழர் வீடுகளிலோ தமிழின அடையாள ஒழிப்பு நடந்துகொண்டிருக்கிறது. மொத்தத்தில் ஈழத்து தமிழினம் நிலத்திலும் புலத்திலும் அழிந்துகொண்டிருக்கும் அவலம் எம் கண்முன்னேயே நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதே உண்மை நிலையாகும். இதனைத் தடுத்து நிறுத்த தமிழர்களாகிய நாம் என்ன செய்கின்றோம்? இனி என்ன செய்யப் போகின்றோம்? தொடர் கணைகளாகத் தொடர்கின்றன வினாக்கள் விடையின்றியே. போர்ச் சூழலில் உள்ள எம் தாயக உறவுகளைக் காப்பாற்றாமல் கைகட்டிப் பார்த்திருப்பது போலவே நாம் வாழும் சூழலில் தமிழ் மொழி அழிவதையும் வெறுமனே கைகட்டி பார்த்துகொண்டிருக்கின்றோம். சாதனை என பெரிதாக எதுவும் செய்ய வேண்டியதில்லை. நம் பிள்ளைகளுடன் தமிழில் பேசி தமிழ் பண்பாட்டுடன் நல்ல தமிழராக வாழ்ந்து தமிழை வாழவைக்க வேண்டும், முயலலாமே! புலத்துத் தமிழர் தமிழை இழப்பதற்கு எவரையும் காரணம் கூறமுடியாது, அவர்களைத் தவிர. இத்தகைய இனவொழிப்பைச் செய்யும் எவரும் மன்னிக்கப்பட முடியாதவர்கள் என்றே கூறலாம்.

“விதியே விதியே தமிழ்ச் சாதியை
என்செய நினைத்தாய் எனக்குரையாயோ?”

என பாரதி அன்று பகர்ந்தது இன்றைய புலம் பெயர்ந்த தமிழரை எண்ணியோ என எண்ணத் தோன்றுகிறது. மாங்காய்த் தீவினுள் குறுகிக்கிடந்த ஈழத் தமிழரில் ஒரு பகுதியினர் இன்று உலகம் முழுவதிலும் பரவி உலகத் தமிழராக மாறி வரலாறு எழுதிக்கொண்டிருக்கும் இக்காலகட்டத்தில், ‘தமிழர்’ என்ற அடையாளத்தை இழக்காமல் பேணுவது தமிழின் வரலாற்றுக்கு ஆற்றும் வரலாற்றுப் பணியாகும்.

அடுத்த தலைமுறையில் கனடா போன்ற புலம்பெயர் தமிழர்கள் வாழும் தேசங்களில் தமிழின் நிலை என்னவாக மாறலாம் என்பதற்கு மொறிசியஸ் நாடு எச்சரிக்கை ஒலி எழுப்பி கோடிட்டுக் காட்டுகின்றது.

மொரிசியஸ் தீவில் வாழும் பதினொரு இலட்சம் குடிமக்களில் சுமார் 80,000 பேர் தமிழர்களாக உள்ளனர். 1730இல் பிரெஞ்சுக் காரர் ஆட்சியின்போது இந்தியாவில் தமது ஆதிக்கத்தின் கீழிருந்த புதுச்சேரியிலிருந்து

54ம் பக்கம் பார்க்க...

விரும்பியோ அல்லால் விதிவசமோ.... புலம்பெயர்ந்தோம்

முடிந்தவரை மேல்நாட்டவர் போல் வாழவும் பழகிக்கொண்டோம். இருந்தும் சில பின்னடைவுகள் எம்மிடம் எஞ்சி நிற்கின்றன. அதில் ஒன்றுதான் நீண்டகால பாதுகாப்பான ஆயுட்காப்புறுதி செய்யாதிருத்தல் என்பது. நெருங்கிய உறவுகளிலோ அல்லது நமது குடும்பத்திலோ ஒரு இழப்பு ஏற்பட்டபின் வரும் ஞானோதயம் யாருக்கும் உதவாது. ஆகையால் யாராவது ஒரு முகவரை அணுகி ஏதாவது நல்ல நிறுவனத்தில் கட்டாயம் ஆயுட் காப்புறுதி செய்து வையுங்கள். நீங்கள் தெரிவு செய்யும்

அந்த முகவர் நானாக இருந்தால் எனக்கும் மகிழ்ச்சிதான்.



Life RESP RRSP Non Medical Critical Illness



Insurance Broker

Guna Selliah

416.371.7776

digi Media

INDUSTRIAL ALLIANCE
INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC.



759 Warden Ave., Toronto, Ontario, M1L 4B5, Tel: 416.759.5453 ext: 401
Fax: 416.759.6220, E-mail: guna@lilandinsurance.com

புலம்பெயர் நாடுகளில்...

52ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

தமிழர்களை கட்டட, கைத்தொழில், நுண்கலைத் தொழிலாளராக இத்தீவிற்கு அழைத்து வந்திருந்தனர். பின்னர் 1810இல் பிரித்தானியர் இத்தீவைக் கைப்பற்றிட சென்னையிலிருந்து பெருந்தொகையான தமிழ்ப் போராளிகளினை அழைத்து வந்தனர்.

இன்று சுமார் 52 விழுக்காட்டினர் இத்தேசத்தில் இந்து மதத்தவராக உள்ளனர். ஏறத்தாழ 100 சைவ ஆலயங்கள் உள்ளன. சைவப் பண்டிகைகளும் அனுட்டானங்களும் மிக விமரிசையாக திறம்பட நடைபெறுகின்றன. இருந்தும் என்ன பயன்? அங்கு வாழும் தமிழர்கள் மொழியை இழந்தன்றோ வாழ்கின்றனர்! தமிழை இழந்தபின் தமிழர் என்றுரைப்பதில் அர்த்தம் ஏது?

இத்தனைக்கும் அங்கு 195 ஆரம்பப் பாடசாலைகளிலும் 12 உயர்தரப் பாடசாலைகளிலும் தமிழ் ஆசிரியர்களால் தமிழ்மொழிக் கல்வி போதிக்கப்படுகின்றது. சுமார் 225 தமிழ் ஆசிரியர்கள் மொரிசியஸ் நாட்டில் தமிழ் கற்பிக்கின்றனர். எனினும் தமிழ் அங்கே கட்டாய கல்வியாக இல்லாததாலும் தமிழ்ப் பாடக் கல்வி உயர் கல்விக்கோ தொழில் வாய்ப்பிற்கோ உதவாததாலும் தமிழ் படிக்கும் சிறார்கள் மிக மிகச்சொற்பமாகவே உள்ளனர். அவர்களுக்கும் தமிழை எழுத, வாசிக்கத் தெரிந்த அளவிற்கு பேசமுடிவதில்லை. காரணம் வீட்டில் அவர்கள் தமிழில் பேசுவதில்லை.

தமிழ்ப் பெயர்களை மட்டும் ஏதோ விதத்தில் கோணலாக வைத்தாலும் தமிழ் அறியாத தமிழராகவே அவர்கள் வாழ்கின்றனர். சைவ சமயத்தை வாழ்க்கையின் அடிப்படைக் காலாச்சாரமாகக் கொண்ட நாடாக மொரிசியஸ் இருந்தும் அங்கு வாழும் தமிழறியாத் தமிழர்களால் தமிழ் அழிந்து விட்டதென்றே கூறலாம்.

இது அந்நாட்டின் தவறல்ல. அங்கே வாழும் முதற் சந்ததி தமிழரின் பெருந்தவறு. இத்தகைய பெரும் வரலாற்றுத் தவற்றை இன்று கனடா போன்ற நாடுகளில் புலம்பெயர்ந்து வாழும் ஈழத்துத் தமிழ்ச் சமூகத்தினரின் முதல் தலைமுறையினர் ஒருபோதுமே செய்துவிடக்கூடாது என்பதே இந்தக் கட்டுரையின் நோக்கம்.

மோறிசியஸ் நாட்டில் சமய பஞ்சாங்கத்தைக் கூட பிரெஞ்சுக்கு மொழிபெயர்த்து எழுதி அதன்வழி சமய அநுட்டானங்களைப் பின்பற்றும் மொரிசியஸ் தமிழர்கள், தமிழைப் பின்பற்றத் தவறியதன் விளைவை எண்ணி இன்று வருந்துகின்றனர்.

இத்தனைக்குள்ளும் அரச ரீதியான பதிவு ஆவணங்கள் யாவற்றிலும் மொரிசியஸ் தமிழ் மக்கள் தம்மை தமிழர் என்றே பதிவு செய்வதானது வேடிக்கையானதாக உள்ளது. இன்று இங்கிருந்து நாம் அவர்கள் நிலையை எண்ணி நகைக்கின்றோம். ஆனால் நாளை இதே நிலைதான் கனடா போன்ற நாடுகளில் புலம்பெயர்ந்து வாழும் ஈழத்த மிழர்களுக்கு உருவாகப்போகின்றது என்ற உண்மை நெஞ்சின் ஒரு மூலையில் வலியை எழுப்பி அச்சுறுத்துகின்றது.

இது ஒரு புறமிருக்க, தென்னாபிரிக்கத் தமிழர்களைப் பார்த்தோமேயானால் இரண்டு தலைமுறைகளாக தமிழகத்துடன் தொடர்பு அறுபட்டுள்ளதனைக் காணலாம். தமிழ்ப் பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள் என எதுவுமே அங்கு இல்லை. தமிழ் கற்பிப்பதற்கு தமிழ் ஆசிரியர்கள் பற்றாக்குறை நிலவுகிறது. தமிழ்ச் சமூகம் இன்று தென்னாபிரிக்க தமிழ் கறுப்புச் சங்கமச் சமூகமாக காட்சி தருகின்றது. இங்கே இனத் தற்கொலை (cultural genosuicide) முழுமையாக முற்றுப்பெற்று விட்டது எனலாம். (பி.கு. Genocide என்பது இனப்படுகொலையைக் குறிக்கும் சொல். Genosuicide என்ற வார்த்தை எழுத்தாளர் டாக்டர் க.இந்திரகுமார் அவர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதானாலும் மிகவும் பொருத்தமானதாகவே உள்ளது.)

இத்தகைய இனத் தற்கொலையாளிகளாக நாமும் வாழப்போகின்றோமா இல்லை எம் தமிழினம் தழைக்க தமிழை தலைநிமிர்த்தப் போகின்றோமா என புலம்பெயர்ந்து வாழும் தமிழர்கள் எண்ணிப் பார்த்து தமக்குள் உயரிய இலட்சியங்களை இன்றே வகுக்க வேண்டும்.

தமிழைக் காக்க வீட்டில் தமிழ் பேசுவது அவசியமானதும் முதன்மைப்பணியுமாகும். தமிழ்ப் பிள்ளைகள் தமிழில் பேசுவதோடு மட்டுமில்லாமல் தமிழிலேயே சிந்திக்கவும் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். "இளமையில் கல்வி சிலையில் எழுத்து" என்பார்கள். இளமையிலேயே தமிழ்மொழியையும் தமிழ்ப் பற்றையும் ஊட்டிவிட்டால் பின் தமிழை பின்பற்றுவார்களோ என எண்ணிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஏனையோரெல்லாம் காலப்போக்கில் முகவரியிழந்த பெயரறியா இனத்தவராகவே வாழ்வர்.

தமிழை கைநழுவவிடுவதில் பாராமுகமோ தாராளகுணமோ இருக்கக்கூடாது. தாயை இழந்த பாலகர்களின் பரிதவிப்பு நிலையே மொழியை இழந்து வாழும் இனத்தவர்களுக்கும் உருவாகின்றது. இன்று இங்கிலாந்து, கனடா, அவுஸ்திரேலியா போன்ற ஆங்கிலம் பேசும் நாடுகளிலும் இதர ஈழத்து தமிழர்கள் புலம்பெயர்ந்து வாழும் உலக தேசங்களிலும் தமிழைக் கற்பிக்க தமிழ்ப் பாடசாலைகள் அமைத்து முயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டுவருகின்றமை வரவேற்கப்படவேண்டியதே. இருப்பினும் இச்சேவைகளின் பயனைப் பெறமுயலும் இளையோரின் எண்ணிக்கை விழுக்காடு மிகக் குறைவாகவே உள்ளது. பெற்றோரின் விழிப்புணர்வின்மையே தமிழ்ச்சிறார்களை, தமிழை தற்கொலைசெய்ய வைத்துவிடும்போல் உள்ளது.

அமைதி, அகிம்சை. சாத்வீகம் என்ற வார்த்தைகளின் உருவமாகவே வாழ்ந்து உலகத்தவரால் வணங்கப்பட்டவர் மகாத்மா காந்தி. அவரே மொழியைக் காக்க சர்வாதிகாரியாவதில் தவறில்லை எனும் வகையில் பின்வருமாறு கூறுகின்றார். "எனக்கு ஒரு சர்வாதிகாரியின் அதிகாரம் இருக்குமேயானால், நான் இன்றே நம் மாணவர்கள் அந்நிய மொழிமூலம் கல்வி கற்பதை நிறுத்திவிடுவேன். எல்லா ஆசிரியர்களையும் விரிவுரையாளர்களையும் உடனே தாய்மொழி கற்பிக்குமாறு கட்டளையிடுவேன். மறுப்பவர்களை பணிநீக்கம் செய்வேன்." தாய்மொழியைக் கற்பிப்பதில் சிரமமிருப்பதாக வீணே கலங்க வேண்டியதில்லை. தாய்மொழியானது எந்த குழந்தைக்கும் இயல்பானதும் எளிமையானதும் பிடித்தமானதுமாகும். தாயின் அன்பு தாய்மொழியில் வெளிப்படும்போது அதன் இனிமையே தனியானதாக சேய்க்கு இருக்கும். அதிலும் தமிழின் இனிமையோ தன்னிகரற்றது. சொல்லச் சொல்ல இனிக்கும் தமிழை கிளி மொழி மழலையர் சொல்லக் கேட்பதே தனியின்பமாகும்.

உலகம் முழுவதுமுள்ள கல்வியாளர்கள், குழந்தைகள் மனோதத்துவ நிபுணர்கள் மாமேதைகள் யாவரும் குறிப்பிடுவதுபோல் தாய்மொழியில் சிந்திக்கும் குழந்தைகளுக்கு அறிவாற்றல் அதிகமாக இருக்கும் என்பது முற்றிலும் உண்மையே. ஆங்கிலமே அறியாத சோவியத் விஞ்ஞானிகள் மிகக் குறுகிய காலத்தில் அறிவியலின் உச்சிக்கே சென்றவர்கள். ஆங்கில மொழியையும் கற்றுப் பயன் பெறுவதில் தவறில்லை. ஆனால், வீட்டுமொழியாக தாய்மொழியாம் தமிழ் மொழியை ஐயம் திரிபறக் கற்றுத் தெளிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

சாம்பலோடு சாம்பலாக உருத்தெரியாது அழிக்கப்பட்ட யப்பான், தன் சுயமொழிக் கல்வியால் கலங்கரை விளக்காக உயர்ந்து இலத்திரனியல் விஞ்ஞானத்தில் உச்சத்தில் விளங்குகின்றது.

விண்வெளி விஞ்ஞானத்தை உலகுக்களித்த சோவியத் ஒன்றியமும், ஜேர்மன் நாடும் தாய்மொழி கல்வியையே கொண்டுள்ளன. அமெரிக்கா கூட, 2ம் உலக யுத்தத்தின் பின் ஜேர்மன் விஞ்ஞானிகளை தம் நாட்டுக்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களிடமிருந்து தொழில்நுட்பங்களைக் கற்றுக்கொண்டது.

துறைகள் யாவுமே தாய்மொழிக் கல்வயில் கற்றறியும் வகையில் தமிழ் அறிவியல் மொழி நிலை எய்திட அனைத்து அறிவியல் துறை சார் நிபுணர்களும் தமிழில் அறிவியல் நூல்கள் படைக்க வேண்டும். வேற்றுமொழியில் கற்றவற்றை எம் தமிழ் மொழியில் மொழி பெயர்ப்பதற்கு தமிழர் யாவருமே தமிழ் மொழி ஆளுமையை எய்த வேண்டும். தமிழ்மொழியில் அறிவியல் கல்வி கற்று துறை சார் நிபுணர்கள் உலகம் போற்றும் சாதனைகள் படைக்கும் வகையில் உயர்வதே தமிழின் உச்சநிலை மாண்பு ஆகும். இந்நிலையானது புலம்பெயர்ந்து வாழும் தேசங்களில் அண்மைக் காலத்தில் அசாத்தியமாயினும் என்றோ ஒருநாள் நிச்சயமாய் சாத்தியப்பட வேண்டும். அறிவியல் கலைகள் யாவும் தாய்மொழியில் கற்கும் நிலை புலம்பெயர்நாடுகளில் உருவாக வேண்டும். அதற்கு தமிழர் யாவரும் நன்கு தமிழ் கற்றிருக்க வேண்டும்.

புத்தம் புதிய கலைகள், பஞ்சப்
பூதச் செயல்களின் நுட்பங்கள் கூறும்
மெத்த வளருது மேற்கே, அந்த
மேன்மைக் கலைகள் தமிழினில் இல்லை

சொல்லவும் கூடுவ தில்லை! அவை
சொல்லும் திறமை தமிழ்மொழிக் கில்லை!
மெல்லத் தமிழினிச் சாகும், அந்த
மேற்கு மொழிகள் புவிமிசை ஓங்கும்!

என்றந்தப் பேதை உரைத்தான், ஆ!
இந்த வசையெனக் கெய்திட லாமோ?
சென்றிடுவீர் எட்டுத் திக்கும், கலைச்
செல்வங்கள் யாவும் கொணர்ந் திங்கு
சேர்ப்பீர்!

என்ற பாரதியின் வாக்குக்கு வலுச்சேர்த்து என்றும் வாழும் தமிழாய் தமிழன்னையை அரியணை ஏற்றி வைப்போம்.

பாரினில் மூத்தது மட்டுமல்ல உயர்ந்ததும் தமிழ் என வாயாரப் போற்றும் வகையில் தமிழின் பெருமையை வையகத்தோர் போற்ற வைப்போம். தமிழை எம் உயிரினும் மேலாய் எண்ணிக் காத்து, போற்றிக் கொண்டேற்க ஒவ்வொரு தமிழரும் அயராது உழைப்பாரேயாயின் "மெல்லத் தமிழினிச் சாகும்" என்பது பொய்யாவதோடு மேற்கு மொழிகளை விஞ்சியதாய் தமிழ்மொழி புவிமிசை என்றென்றும் ஓங்கி நிலைத்து வாழும் என்பது திண்ணமாகும்.

*"வீழ்வது நாமாயினும்
வாழ்வது தமிழாகட்டும்."*

vathani@thaiveedu.com

■ ■ ■

துனுக்குத் துளி...

வாயுத் தொல்லையைப் போக்கும் வெள்ளைப் பூண்டு

வாயுத்தொல்லைக்கு ஏற்ற அருமருந்து வெள்ளைப் பூண்டு.

வாயுத் தொல்லை என்பது பொதுவாக 35 வயதைக் கடந்த அனைத்து தரப்பினருக்குமே இருக்கக்கூடிய ஒரு இன்னல் எனலாம்.

முடிந்தால் அப்படிய 4 பல் வெள்ளைப் பூண்டை (உள்ளி) தோலுரித்து சாப்பிடலாம். அல்லது அடுப்பில் வைத்து (மின்சார அடுப்புச் சுருளிலும்)சுட்டு பின்னர் அதன் தோலை உரித்து பாலுடன் சேர்த்து உண்ணலாம்.

வாயுத்தொல்லை இருப்பவர்கள் பூண்டு (உள்ளி) சாப்பிட்ட உடனேயே அதில் இருந்து விடுபட்டதை உணரமுடியும். வேண்டுமானால் பூண்டு காரம் போக, மோர் அருந்தலாம்.

பொதுவாக உணவுக்குப் பயன்படுத்தும் குழம்பில் வெள்ளைப் பூண்டை அன்றாடம் சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்தது.

பெண்கள் குழந்தை பெற்ற பின் அதிகளவு சோர்வு இருக்கும் என்பதால், வாரத்திற்கு 2 அல்லது 3 நாட்கள் பூண்டு குழம்பை உணவுடன் கொடுப்பார்கள். தவிர தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு பூண்டு மிகவும் சிறந்ததாகும்.

எனவே பூண்டை அன்றாடம் சிறிதளவாவது சேர்த்துக் கொள்ளப் பாருங்கள்.



எமது உறவுகளுக்காக இன்னும் என்ன செய்யலாம்?

1983 யூலை கலவரத்தின் பின்பு வந்த மக்கள் எழுச்சி தற்போதும் தமிழரிடையே ஏற்பட்டுள்ளது. காலம் பிந்தி வந்தாலும் இந்த எழுச்சியை அணைய விடாமல் பார்ப்பதே தமிழருக்கு விடிவு தரும். பொதுவாக ஆங்காங்கே நிகழ்வுகள் நடந்தாலும் ஒவ்வொருவரும் தனிப்படச் செய்வதற்கு நிறையவே இருக்கின்றன.

தமிழருக்குள்ளே செய்திகளைப் பரப்புவதை விட்டு பிறமொழியினரிடம் பேசலாம். வேலையிடத்தில் எமது கருத்தை எமது மக்களின் வாழ் நிலையை ஒருவருக்குப் புரியச் செய்தாலே பெரு வெற்றியாகும். ஒரு பக்கத்து வீட்டுக்காரரைச் செய்தி சென்றடைந்தாலே வெற்றிதான்.

ஆங்கில மற்றும் பிற மொழித் தொலைக்காட்சிகள், வானொலிகளில் செய்திகள் ஆய்வுகள் நடக்கின்றன. அவற்றைப் பார்க்க பலராலும் முடியாது. குறிப்பிட்ட சில செய்திகள் ஆய்வுகள் தமிழர்தரப்பிற்கு பாதகம் தருபவையாக இருக்கலாம்.

அப்படி ஓர் நிலையில் அந்த தொலைக்காட்சி தொலைபேசியில் நிலையத்தை தொடர்பு கொண்டு எமது ஆதங்கத்தை தெரியப்படுத்தலாம். அவ்வாறு சொல்லுமாறு உங்கள் நட்பு வட்டத்தினைக் கேட்டுக் கொள்ளலாம். கதைப்பதற்கு ஆங்கிலம் தெரியாவிட்டாலும் உங்கள் குழந்தைகள் அல்லது நண்பர்களைக் கொண்டு உங்கள் கருத்தை தெரியப்படுத்துங்கள்.

சில தொலைக்காட்சிகள் புறக்கணிப்புச் செய்வதாக தோன்றினாலும் நீங்கள் தொடர்பு கொண்டு சொல்லலாம்.

ஊர்வலங்களில் எழுச்சிகளில் பங்கு பற்றுகையில் சோகமாக முகத்தை வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. ஆனால் மிக மகிழ்வாக, சிரித்தபடி ஆர்ப்பாட்டம் ஊர்வலம் செய்யும் பலரைக் காண முடிந்தது. ஓர் தொலைக்காட்சி பேட்டியில் எம் தமிழர் ஒருவர் சிரித்த படி பதில் கூறினார். எமது இளையோருக்கும் இது குறித்து அறிவுறுத்துவது நல்லதே.

உண்மையில் எமது சிக்கலைக் கேட்ட கனடிய பெரும்பான்மை இனத்தவர் கண்கலங்கியதைக்கூட நாம் பார்க்க முடிகிறது. அந்த நிலையில் நாங்கள் சிரித்தபடி காட்சியளிப்பது நல்லதல்ல.

இங்கு சில மின்னஞ்சல்கள் தந்திருக்கிறோம். அவற்றிற்கு எமது மக்களின் துயரத்தை எழுதி அனுப்புங்கள். எமது மக்களின் துயரத்தை பண்பான சொற்களிலும், கடுமை குறைவான சொற்களிலும் வெளிப்படுத்துங்கள். இந்நிலையை நீக்க தலையிடும் படி தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். சுருக்கமாக எழுதுங்கள். நன்றி தெரிவிக்கலாம்.

மொழி தடையல்ல. மின்னஞ்சல் அனுப்ப உங்கள் குழந்தைகள் உதவுவார்கள்.

நோர்வே வெளியுறவு அமைச்சு:	umin@mfa.no
சர்வதேச நீதி மன்றம்:	information@icj-cij.org
அய்.நா மனித உரிமைகள் ஒருங்கிணைப்பகம்:	ochany@un.org
இரசாயன ஆயுதங்கள் தடுப்பகம்:	webmaster@opcw.org
யுனிசெவ் கனடா கிளை:	info@unicef.ca
அய்.நாவின் ஜெனீவா கிளை:	webmaster@unog.ch

சுடுசொற்கள் கடும் சொற்களைத் தவிருங்கள் ! ! !

அய்.நாவின் தலைமை அகதி நிறுவனம்:	http://www.unhcr.org/cgi-bin/texis/vtx/contact?hq=y
கனடாவின் பல அமைச்சர்கள் அமைப்புக்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள:	http://www.nextcause.ca/
அமெரிக்க அதிபர் திரு ஒபாமாவிற்கு தொடர்பு கொள்ள:	http://www.whitehouse.gov/contact/

Copy this links to your Browser

தலை முடியும் இளம் தலைமுறையும்

- பொன் குலேந்திரன் -

வாலை இயல்பாக இழந்தவன், தொடர்ந்து தேவையற்ற பலவற்றை இயற்கையாக இழந்தான். நகத்தை, ரோமத்தை நீக்கினான். தோற்றத்திலும், பழகுவதிலும், வாழ்க்கை முறையிலும், பேச்சு, நடை, உடை பாவனைகளில் படிப்படியாக ஏற்பட்ட சீர்திருத்தங்களே நாகரீகமாயின. அவை முழுச் சமூகத்திற்கும் ஏற்புடையதாயிருந்தன. அத்துடன் சீராகவும் தோற்றத்தில் சமச்சீராகவும் இருந்தன. ஆனால் இன்றைய 'பாஷன்கள்' பிரபல்யத்தின் அடிப்படையில் மட்டுமே பின்பற்றப்படுகின்றன. எதையுமே வித்தியாசமாக செய்வது, விசித்திரமாக தோன்றுவது, வழமையையும் மரபையும் மீறுவது என்பனவெல்லாம் ஸ்ரையில் ஆகி வருகின்றன. அதுவே அவர்களின் கால ஓட்டத்திற்கு ஈடுகொடுக்கும் பாங்கை வெளிக்காட்டுகின்றன. ஏனையோர் பட்டிக்காடுகளாகவே கணிக்கப்படுகின்றனர். எனினும் எல்லை மீறிய தோற்றப்பாடுகளை பின்பற்றாதோர் இன்னமும் மதிக்கப்படுகின்றனர். தொழிலிற்கான நேர்முகப் பரீட்சைகள் இதற்கு ஒரு சான்று. நீண்ட தலைமுடியுடன் ஒரு பொலிஸ் காரனை காணமுடியாமைக்கு இதுவே காரணம்..

மறுபுறத்தில், காது குத்தி கடுக்கன் போட்ட நம்மவர்கள் மேற்கத்தைய பாணியைப் பின்பற்றி அதைக் கைவிட்டது சரியென்றால் அதுவே திரும்பும்போது இன்றைய இளைஞர்கள் பின்பற்றுவதை எப்படி தவறென்று நிச்சயமாகக் கூறமுடியும்? எது எப்படியிருப்பினும் ஜீரணிக்க முடியாத கோலங்கள் பின்பற்றுதலுக்குரியவையல்ல. இது ஒரு அபிப்பிராயம் மட்டுமே. முடிவுகள் வட்டத்து இளைஞர்களைப் பொறுத்தது. எனவே முடிவை கூறாமல் இன்றைய இளந் தலைமுறையினரின் போக்கைப்பற்றி பிரதம ஆசிரியர் வழமைபோல் தனது பாணியில் உங்களுடன் உரையாட வருகிறார். இடையில் இடையூறாக... நீங்காத திரையாக நானிருக்க விரும்பவில்லை. ஆனால் ஒன்று! சீரான ஆரோக்கியமுள்ள எளிமை வரவேற்கத்தக்கது.
ஹெல்த்தி சிம்பிளிசிற்றி ஃபஷன் ஆகலாம்.

●

"என்ன தம்பி இப்படி தலையை மொட்டை அடித்திருக்கிறாய். பழனி அல்லது திருப்பதிக்குப்போய் ஏதும் நேர்த்திக் கடன் கழித்திட்டு வந்தனீரோ?"

"அதொன்றுமில்லை. யூல் ப்றூனர் நடித்த படம் பார்த்தனான். அவரைப்போல மொட்டை அடித்தால் என்ன என்று யோசனை வந்தது. அதுதான்"

"பார்க்க தலை மொழு மொழுவென்று இருக்கு. ஆனால் தலையிலை வெய்யில் சுட்டுப்போடும் கவனம்."

"அதுக்குத்தான் தொப்பி போடுறன்"

"எங்களுக்கு தலையிலை வழுக்கை விழுந்தவுடன் நாங்கள் எவ்வளவு கவலைப்படுகிறோம். ஊரிலை விற்கிற தைலங்கள் எல்லாம் தலையிலை தடவிறம் மயிர் வளர. நீ என்னடா எண்டால் கரு கருவென இருந்த உன்றை தலைமயிரை ஸ்டைலுக்காக வெட்டிப் போட்டு வந்து நிற்கிறாய்"

"இதெல்லாம் பலருடைய, அதுவும் பெண்களின் கவனத்தைக் கவரத்தான். இப்ப தலை மயிரை ஹிப்பி போலவும் வளர்க்கினம். ஏன் உங்கடை பாட்டனாருடைய பழைய படத்தைப் பார்த்தனான். அவரும் பெண்களைப் போல தலைமயிர் வளர்த்து குடும்பி வைச்சு கடுக்கன் போட்டிருந்திருக்கிறார். அந்த பஷன் தான் இப்ப திரும்பி வந்திருக்கிறது. அப்ப ஏற்றுக் கொண்டனீங்கள்- இப்ப ஏன் ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கிறீர்கள்?"

இது இளம் தலைமுறை ஒருவருக்கும் வயது வந்த ஒருவருக்குமிடையே தலைமுடி அலங்காரம் பற்றிய சம்பாஷணை.

இளம் சமுதாயம் நாகரீகத்துக்கு ஏற்றவாறு நடை, உடை, தலை முடி அலங்காரம் ஆகியவை காலத்துக்கு காலம் மாறி வருவதை நாம் காணக்கூடியதாயிருக்கிறது. கண் இமை, காது, மூக்கு, உதடுகள், நாக்கு பொக்குள் ஆகியவற்றில் துளைகள் செய்து தோடுகள் போட்டு அலங்கரிப்பது ஒரு விதம். கிழிந்த நீண்ட கால் சட்டைகளை அணிவது இன்னொரு விதம். ஒரு காலத்தில் "பெல பொட்டம்" என்ற அகண்ட கால் சட்டை பிரபல்யமாக இருந்தது. பழைய தமிழ் சினிமா கதாநாயகர்களின் உடைகளில் அதை காணலாம். சில வருடங்களில் அது மறைந்து டைட் பொட்டம் எனப்பட்ட இறுக்கமான நீண்ட காற்சட்டைகளை ஆடவர்கள் விரும்பி அணியத் தொடங்கினர். அது போய் பின்னர் அரைக் களிசான் தோன்றிற்று. இத்தகைய நாகரீகம் அதிகமாக சினிமா, தொலைக்காட்சி போன்றவை மூலம் பரவத் தொடங்கியது.

முற்காலத்திலும் இக்காலத்திலும் ஆன்மீகத் துறையில் ஈடுபாடுள்ள ஞானிகள், சாமிமார் தலைமுடியை வெட்டுவது குறைவு. அடர்த்தியாகவும், நீண்டும் இருப்பதை காணக் கூடியதாக இருக்கிறது. முதிர்ச்சியடைந்த அறிவுள்ளவர்களுக்கு அது எடுத்துக்காட்டு, அதனால் தான் நீதிபதிகளுக்கு தூய்மையான போலித் தலைமுடியை நீதிமன்றத்துக்கு வருமுன் வைப்பது பல நாடுகளில் மரபாக வருகிறது என்று சிலர் விளக்கம் கொடுப்பர். வேறு சிலர் தியானத்தின் மூலம் தாம் பெற்ற சக்தி எல்லாம் விரயமாகாமல் இருக்க தலைமுடியை வளர்க்கிறார்கள் என்பர். முற்காலத்தில் பிரான்ஸ், இங்கிலாந்து போன்ற நாடுகளை ஆண்ட மன்னர்கள் நீண்ட தலைமுடியை வளர்த்து குடுமி வைத்திருந்ததை படங்களில் பார்க்கக் கூடியதாயிருக்கிறது. தற்காலத்தில் ஹிப்பிகள் எனப்படும் நாடோடிகள் சவரம் செய்யும் செலவைக் குறைக்கவும் நேரத்தை விரயம் செய்யாது இருக்கவும் நீண்ட தலைமையிர் வளர்க்கிறார்கள். அடிக்கடி இடத்துக்கு இடம் அவர்கள் மாறுவதால் தலைமுடியை சவரம் செய்ய வசதி இல்லாத காரணமாகவும் இருக்கலாம். அந்த நீண்ட தலைமயிர் வளர்க்கும் நாகரீகத்தை காலப் போக்கில் கலைஞர்களும் அரசியல் வாதிகளும் கடைப்பிடிக்கத் தொடங்கினர். அது ஒரு விளம்பரச் சின்னமாக பலரால் கருதப்பட்டது. பீட்டில்ஸ், மஹரிஷி மஹாயோகி, சிவப்பு இந்தியர் என அழைக்கப்படும் வட அமெரிக்க இந்தியர்கள் போன்றோர் நீண்ட முடியை விரும்பினர்.

தலை முடி அலங்காரம் அழகுக்கு மாத்திர மன்றி ஒரு ஆணினதோ அல்லது பெண்ணினதோ தோற்றத்தை பலர் பார்த்து பிரமிக்க வைக்கவோ அல்லது இரசிக்கவோ உதவும். அதுவுமன்றி செய்யும் தொழில், அந்தஸ்து போன்றவையை பிரதிபலிக்கும்.

கி.மு. 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன் எகிப்தியர் தம் தலை முடி அலங்காரத்தில் முக்கிய கவனம் செலுத்தினர் என்பதற்கு தொல்பொருள் ஆராய்ச்சி சான்றுகள் பல உள. தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியின் போது கண்டெடுக்கப்பட்ட கத்தி, சீப்பு, தலைமுடி ஊசி போன்ற பொருட்கள் கிட்டத்தட்ட 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன் சிகை அலங்காரத்துக்கு பாவிக்கப்பட்டவை. நீலம், பச்சை, பழுப்பு போன்ற நிறங்களால் சாயம் பூசி அவர்கள் தலைமுடியை அலங்கரித்தனர். பெரும்பாலும் தங்கத் தூள்களால் சிகையை அலங்கரிப்பது அவர்களுக்கு பிடித்தமானதொன்று. சிகைக்கு பல நிறங்களில் சாயம் பூசுவதை இக்காலத்தில் பல இளைஞர்கள் விரும்புகிறார்கள். இவ்வாறு சிகை அலங்காரம் செய்பவர்களை ஆங்கிலத்தில் "பங்க்" என அழைப்பர்.

கி.மு. 1500 முதல் 150 ஆண்டுகள் வரை வாழ்ந்த கிரேக்கர்கள் பெரும்பாலும் நீண்ட சுருண்ட தலைமுடிகளை விரும்பினர். சுருள் சுருளாக காதிலிருந்து நெஞ்சுவரை தலை மயிர் விழுமாறு தோற்றமளித்தனர். பின்னர் அந்த முறை மாறி பெண்கள் கழுத்துக்குப் பின்னால் கொண்டை போல் தலைமயிரை முடிச்சுப் போட்டனர். அதனை "கிரேக்க முடிச்சு" என பெயர் சொல்லி அழைத்தனர்.

மொட்டை அடித்து தலைக்குப் பின் சிறிதளவு மயிர் விடுவதை ஆங்கிலத்தில் பன்றி வால் (Pig Tail) என்பர். இத்தகைய அலங்காரம் "ஹரே கிருஷ்ணா" இயக்கத்தினரிடம் நிலவுவதைக் காணலாம். உலக ஆசைகள் அனைத்தையும் துறந்து தம்மை இறைவனுக்கு அர்ப்பணிப்பதை அந்த அலங்காரம் எடுத்துக்காட்டுகிறது. பழனியில் மொட்டை அடிப்பது முருகன் பெற்றோரிடம் ஞானப்பழம் பெற மொட்டையடித்து ஆண்டித் தோற்றம் பெற்றதைக் குறிக்கும். பெற்றோரிடம் எதைப் பெற நாம் மொட்டையடிக்கிறோம். குழந்தைகள் பிறந்த 31ம் நாள் மொட்டை அடித்து துடக்கு கழிப்பது மரபு. இந்து மதத்தில் "முண்டன்" என்ற மொட்டை அடிக்கும் கிரிகையை ஒரு வயதிலோ அல்லது மூன்று வயதிலேயோ நடத்துவர்.

இங்கிலாந்தில் ஸ்கின் ஹெட்ஸ் என அழைக்கப்படும் மொட்டைத் தலை வெள்ளையர்கள் இனவெறிபிடித்தவர்கள். கறுப்பர்களையும் ஆசியர்களையும் வெறுப்பவர்கள். இவர்கள் தலை முடி வளர்க்காததிற்கு காரணம் எதிரிகள் தம் தலைமுடியை இலகுவாகப் பிடித்து அவர்களைத் தாக்காமல் இருப்பதற்காகவே.

தற்கால இளைஞர்கள் பலர் சினிமா நடிகர்கள், பாடகர்கள் போன்றோரின் சிகை அலங்காரம் போன்று தம் சிகையை அழகு படுத்த விரும்புவர். உதாரணத்துக்கு ஒரு காலத்தில் எல்விஸ் பிரஸ்லி என்ற பாடகரைப் போன்று சிகை அலங்காரம் பல இளைஞர்களிடையே பிரபல்யமாக இருந்த காலமுண்டு. அதன்பின் மிஸ்டர் டி என்ற தொலைக்காட்சி நடிகரைப் போல் தம் தலைமுடியை T என்ற ஆங்கில எழுத்து வடிவத்தில் அலங்காரம் செய்யத் தொடங்கினர். வேறு சிலர் ரோமன் காலத்து போர் வீரர்களின் தலைக்கவசத்தைப் போல் தம் சிகையை அலங்காரம் செய்வர். சிகை அலங்காரம் செய்யும் கலையைத் தெரிந்தவர்கள் அலங்கரிக்க எடுக்கும் நேரத்திற்கேற்ப கூலிவாங்குவர். அதன் விலை மதிப்பும் அதிகம். சௌகரியத்துக்காக பெண்கள் ஆண்களைப் போல் தலை முடியை குறைத்து வெட்டிக் கொள்வார்கள்.

பிராமணர்களிடையே கணவனை இழந்த விதவைக்கு மொட்டை தட்டும் வழக்கம் இன்றும் தமிழ் நாட்டிலிருந்து வருகிறது. அதற்கு காரணம் தலைமயிர் இல்லாது தோற்றமளிக்கும் விதவைப் பெண்ணில் கவர்ச்சி குறைவாகையால ஆண்களை கவரும் சக்தியை இழக்கிறாள் என்ற எண்ணமாயிருக்கலாம். மொட்டையடிப்பது இல்லறவாழ்வைத் துறந்து சந்நியாசினியாவதை குறிக்கும் என்றும் கருதலாம். விதவைக் கல்யாணத்தை பிராமணர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை.

சில கிராமங்களில் குற்றம் புரிந்தவர்களுக்கு மொட்டைதட்டி கரும் புள்ளி செம்புள்ளி குத்தி கழுதை மேல் ஏற்றி ஊர்பவனி வருவது பஞ்சாயத்து தீர்ப்பாக அமைகிறது. பெண்கள் கூட நேர்த்திக் கடனுக்காக திருப்பதிக்கு சென்று மொட்டையடிப்பது வழக்கம்.





தமிழர்களிடையே நீண்ட கூந்தல் உள்ள பெண்களை விரும்பி திருமணம் செய்யும் ஆண்கள் அதிகம். வெளிநாட்டில் வாழும் தமிழ் இளைஞர் பெரும்பாலோர் நீண்ட, கறுத்த கூந்தல் உள்ள பெண் வேண்டும் எனக் கலியாணத் தரகர்களிடம் கேட்பார்கள். அதுவும் தனக்கு மனைவியாக வருபவள் பின்னலில் தலை நிறைய பூவைப்பதை விரும்புவர். தமிழ் நாட்டில் இது ஒரு கலாச்சாரமாக வளர்ந்துவிட்டது. அதனால் தானோ என்னவொ தூக்குத்தூக்கி என்ற படத்துக்கு பாடல் எழுதும் போது-

"ஒய்யாரக் கூந்தலிலே தாழம்பூவாம்
உள்ளே இருப்பது ஈரும் பேனாம்"

எனக் கவிஞர் கண்ணதாசன் குறிப்பிட்டுள்ளார். வெளிக்கு ஒருவன் நல்லவனாக தோற்றமளிக்கலாம் ஆனால் அவன் மனதுக்குள் இருக்கும் கெட்ட எண்ணங்களை அறிய முடியாது என மறைமுகமாக குறிப்பிட்டுள்ளார்.

சடைத்த கூந்தல் திடகாத்திரமான உடலுக்கு அறிகுறி.

pon@thaiveedu.com

■ ■ ■

வீட்டிற்கு நிறம் பூசுதலும் அதன் தேவைகளும்

வீட்டிற்கு வர்ணம் (Paint) தீட்டும் முன்பு, எந்த வகையான வர்ணம் என்பதை முதலில் தீர்மானிக்க வேண்டும். இதில் தேர்ச்சி அடைந்தவர்களின் கருத்தின்படி High Quality Paint ஒன்றைத் தான் தெரிவு செய்வது நல்லது. காரணம் இது நீண்டகாலத்திற்கு மங்காமலும், அழகாகவும் இருக்கும். அத்துடன் அதற்கு ஏற்ற Primerஐ அதாவது எமது Colour selection ஏற்ற ஒரு Primer பூசி அதன் பின்பு வர்ணத்தைப் பூசுவதன் மூலம் இன்னும் நீண்ட காலத்திற்கு அழகாக வைத்திருக்கலாம். ஆனால், High Quality Paint மற்றைய வகைகளை விட விலை அதிகமாக இருக்கும்.

அத்துடன் High Quality paintsலும் முக்கியமாக இருவகைகள் உள்ளன. ஒன்று Latex மற்றது Solvent thinned என்று அழைக்கப் படும். கூடுதலாக Latex Paintஐத் தான் வீட்டின் உட்பகுதிகளுக்குப் பாவிப்பார்கள். இது Solvent thinnedஐ விட மணம் குறைவாகவும் குறுகிய நேரத்தில் காயக்கூடியதாகவும் அத்துடன் Environmentally friendly ஆகவும் இருக்கும். ஆனால், ஏற்கனவே Solvent thinned Paint பூசப்பட்டு இருந்தால் அதற்கு மேல் Solvent thinned Paint மட்டும் தான் பூசுதல் வேண்டும். Latexஐப் பூசினால் Paint உரியத் தொடங்கும். அப்படி இல்லாது இடத்தில் Solvent thinned பூசப்பட்ட இடத்திற்கு மேல் அதற்குரிய Primerஐப் பூசி பின்பு அதற்குமேல் Latex Paintஐப் பூசலாம். Solvent thinned Paintல் உள்ள நன்மை ஆவது பாவனை கூடிய இடங்களில் கூடிய காலத்திற்கு நிற்கும்.

வெளிப்பாக (Sheen) இருக்கும் Paint

அடுத்ததாக எவ்வகையான Paint கூடுதலாக வெளிப்பாக (Sheen)இருக்கும் எனப்பார்ப்போம்.

இதில் Flat, eggshell, Satin, Semi gloss and gloss or high gloss என்னும் பலவகைகள் உள்ளன. கூடுதலான glossyஆன Paint சரியாக பூசப்படாது விட்டால், இலகுவில் அக்குறைகளை வெளிக்காட்டக் கூடியது. ஆகவே இதில் குறைந்த அனுபவம் உள்ளவர்கள் கவனம் செலுத்திப் பூசுதல் வேண்டும். இருந்தாலும் கூடிய Glossy உள்ள Paints அதிகம் பாவனை கூடிய இடத்திலும் கூடிய காலம் பாவிக்கும். தற்போதைய விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தினால் சில Paint Companyகள் High Quality latex Paintஐ Flat sheenல் தயார் செய்கின்றார்கள். High gloss paint, trimற்குக் கூடுதலாகப் பாவிப்பதுண்டு. இது துப்பரவாக்கல், Vaccum பிடித்தல் போன்ற அதிகம் பாவனை கூடிய இடங்களிலும் கூடிய காலத்திற்குப் பாவனையில் இருக்கும்.



அடுத்ததாக தேவையான நிறத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது, உங்களுக்குப் பிடித்த சில நிற அட்டைகளை தேர்ந்தெடுத்தபின்பு அதை, வீட்டின் சுவரில் வைத்துப் பார்க்க வேண்டும். நிறங்கள் வெளிச்சத்திற்கு ஏற்றவாறு வித்தியாசமாகத் தெரியலாம். ஆகவே அதைச் சுவரில் ஒட்டிய பின்பு உங்களுக்கு எந்த நிறம் பிடிக்கிறதோ, அதில் ஒரு சிறிய Tinஐ வாங்கி வந்து ஒரு பலகையில் அடித்து சுவரில் தொங்கவிடும்போது, நாம் எதிர்பார்த்தது சரியாக இருக்கின்றதா என அறிய முடியும். அதன் பின்பு எமக்குத் தேவையான அளவு Paint வாங்கி வீட்டை அழகு செய்யலாம். Paint ஐத் தெரிவு செய்த பின்பு சரியான Brushஐத் தெரிவு செய்வது ஒரு முக்கியமாகும்.



அலன் சிவசம்பு
- வீடு விற்பனைப் பிரதிநிதி -

Brushகளில் இருவகைகள் உள்ளன. ஒன்று Natural bristle brush மற்றது Synthetic brush. Natural bristle Oil based Paintற்கும், Synthetic bristle brush water thinned paintற்கும் பாவிப்பதுண்டு. விலையான brush எமது தேவையைப் பூர்த்தி செய்தாலும் அதைச் சரியாகப் பராமரிக்காவிட்டால், கூடிய விலையில் வாங்கிய brush தொடர்ந்து பாவிக்க முடியாமல் போய்விடும். ஆகவே குறைந்த விலையில் இறுக்கமான கைப்பிடியில் aluminium அல்லது Stainless steel bandஆல் செய்யப்பட்ட Brushஐ வாங்குவது நல்லது. பொதுவாக அறைகளுக்கு 4 inches wall brushம், Trimற்கு 2 inches brushம் வாங்குவது நல்லது.

அதேபோல் Rollersஐயும், இறுக்கமாகப் பிடித்து அடிக்கக்கூடிய கைபிடியுடன் வாங்கி பூசி முடிப்பது வேலையைச் சுலபமாக்குவதுடன், அழகாகவும் அடித்து முடிக்க உதவும்.

alen@thaiveedu.com

அமெரிக்காவின் நிறவேற்றுமைக்குச் சாவுமணி அடித்த சாதனைப்பெண்

கறுப்பின மக்கள் ஆப்பிரிக்காவிலிருந்து அடிமைகளாகக் கொண்டுவரப்பட்டு அமெரிக்காவை வளப்படுத்த உபயோகிக்கப்பட்ட காலப்பகுதி கடந்த 75 ஆண்டுகளுக்கு முன்னான மூன்று நூற்றாண்டுகளுமாகும்.

நிறவெறித் தீண்டாமை உச்சத்தில் இருந்தது. கறப்பின மக்கள் வீதிக்குவீதி விலைபேசி விற்கப்பட்டார்கள். அந்த நிலை மாறியது. அமெரிக்கா தன்னளவில் நிமிரந்துகொண்டது. ஆபிரகாம் லிங்கன் அந்த அடிமை வழக்கம் என்னும் தீமையை ஒழித்தார். ஆனாலும் பின்னரும் கொடுமைகள் தொடர்ந்தது.

வெள்ளையர்கள் இருக்கும் நகரங்களில் கறுப்பர்கள் இருக்கக் கூடாது. கறுப்பின மாணவர்களுக்கெனத் தனிப் பாடசாலைகள், தனி பஸ்கள் என நிற வேற்றுமை கொடி கட்டிப் பறந்த காலம்.

அது தவிர, வெள்ளை இனத்தவர்களே கடவுளின் பிள்ளைகள், கறுப்பின மக்கள் அடிமைகளாக மட்டுமே வாழப் பிறந்தவர்கள் எனும் கருத்தை நம்பியது "கு கிளாக்ஸ் கிளான்" (Ku Klax Klan) என்னும் ரகசிய இயக்கம். அடிமை எனும் அந்த வலயத்தின் வரம்புகளை மீறுவோரை தண்டிக்கவெனப் புறப்பட்ட ஒரு நிறவெறி இயக்கம் கறுப்பர்களுக்கு மரண தண்டனை முதல் சகல தண்டனைகளையும் தான்தோன்றித் தனமாகக் செய்து திரிந்த காலம்.

அப்போதுதான் நிறவெறி உச்சகட்டத்திலிருந்த "அலபாமா" மாநிலத்தில் உள்ள Tuskegee என்னும் நகரத்தில் பிப்ரவரி 4ம் நாள், 1913 ஆம் ஆண்டு பிறந்தார் ரோசா லூயிஸ் மக்கோலி. இவரது தந்தை ஒரு தச்சுத் தொழிலாளி, தாயார் இல்லத்தரசி.

தந்தையும் தாயும் பிரிந்து வாழ்ந்த பொழுது, இவரும் இவரது தம்பியும் தாயார் மற்றும் தாய்வழிப் பாட்டன், பாட்டியுடன் வாழ்ந்தார்கள். சிறுவயதில் உடற் சுகவீனங்கள் இருந்த காரணத்தினால் இவரின் கல்வி 11 வயது வரையிலும் வீட்டிலேயே நடைபெற்றது. அதன் பின்பு கறுப்பினப் பெண்களுக்கான பாடசாலையில் கல்வி பயின்ற இவர், உடல் நலிந்த தாயையும், பாட்டியையும் கவனிப்பதற்காகத் தனது படிப்பை இடையில் நிறுத்த வேண்டி வந்தது.

அந்தக் காலத்திலே போக்குவரத்து வழிகளிலே வெள்ளையரையும், கறுப்பினத்தவரையும் பிரித்து வைத்திருந்தார்கள். பஸ், றெயின் என்பன இரண்டு வெவ்வேறு வாகனங்களை சேவையில் விடும் வசதி இல்லாததால், வெள்ளையரும், கறுப்பரும் ஒரே வாகனத்தையே உபயோகிக்க வேண்டி இருந்தது.

"ரோசா" நர்சரி பள்ளிக்கூடம் போகும் போது வெள்ளைக் குழந்தைகள் பஸ்ஸிலும், கறுப்புக் குழந்தைகள் நடந்தும் தத்தமது பாடசாலைகளுக்குப் போகவேண்டியிருந்தது. அப்போது அந்தக் குழந்தை வெள்ளையருக்கென ஒரு தனி உலகமும், கறுப்பர்களுக்கு ஒரு தனி உலகமும் இருப்பதை உணர்ந்தது.

ரோசா படித்த கறுப்பினப் பெண்கள் பாடசாலை, இரண்டு தடவைகள் எரிக்கப்



பட்டது. அவருடைய தம்பி இரண்டாவது உலகமகா யுத்தத்தில் பங்குபெற்றுவிட்டுத் தமது நகரம் திரும்பியபோது, அந்நகர வெள்ளை இனத்தவரால் மிகவும் கேவலமாக நடத்தப்பட்டார் சில சமயங்களில் அடித்துத் துன்புறுத்தப்பட்டார்.

அந்தக் காலகட்டத்தில் அமெரிக்காவில் "ஜிம் குறோ லா (Jim Crow Law)" எனப்படும் ஒரு நிறவெறிச் சட்டம் நடைமுறையில் இருந்தது. இந்தச் சட்டத்தின் கீழ் வெள்ளை இன மக்களுக்கு இருக்கும் சலுகைகள் கறுப்பின மக்களுக்கு மறுக்கப்பட்டன. அதாவது வெள்ளை இன மக்கள் உபயோகிக்கும் குளிக்கும் அறைகளைக் கறுப்பர்கள் பாவிக்கக் கூடாது. மற்றும் வெள்ளையர்களுக்கெனத் தனி உணவுச் சாலைகள், தனி பஸ் சேவைகள் எனப் பலவகையான நிறவெறி நடவடிக்கைகளை இச்சட்டம் நடைமுறைப்படுத்தியது.

1932ம் ஆண்டு ரோசா, ரேமண்ட் பார்க்ஸ் என்ற சிகையலங்காரத் தொழிலாளியைத் திருமணம் செய்துகொண்டார். அச்சமயத்தில் அவருடைய கணவர் NAACP எனும் அமைப்பில் மிகவும் ஈடுபாடு உள்ளவராக இருந்தார். இந்த அமைப்பு தேசிய அளவில் கறுப்பினத்தவரின் முன்னேற்றத்துக்காக உழைத்த ஒரு அமைப்பாகும்.

திருமணமானபின் சிலகாலம் தொழில் புரிந்த ரோசா பார்க்ஸ், 1942ம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் அமெரிக்கக் குடியுரிமை அமைப்பில் இணைந்து கறுப்பின மக்களின் விடுதலைக்குப் பாடுபட்டார். அந்த அமைப்பின் தலைவருக்குக் காரியதரிசியாக நியமிக்கப்பட்டார். அதைப்பற்றி அவர் குறிப்பிடுகையில், "அந்த இடத்தில் இருந்த ஒரேயொரு பெண் நான் தான், காரியதரிசி வேண்டும் என்று அவர்கள் தெரிவித்தபோது நானாகவே சம்மதித்தேன்" என்று நினைவு கூர்கிறார்.

"சட்டரீதியான நிறவேற்றுமையை எதிர் நோக்குவது என்பது எத்தனை கடினமானது என்று அதனை அனுபவித்தவர்களுக்கே புரியும். இந்த உலகில் பிறக்கும்போது எப்படியான ஒரு இடத்தில் நாம் அவதரிக்-







கப்போகிறோம் என்பது எமது கைகளில் இல்லை." எம்முடைய தோலின் நிறத்தைக் கொண்டு பாகுபடுத்தும் ஒரு சமுதாயத்தின் மத்தியில், அதுவும் ஒரு பெண்ணாக மாட்டிக் கொண்ட இந்த ரோசா பார்க்ஸின் மனத்தின் உறுதியில் அமெரிக்க அடிமைகளின் விடுதலை தொடங்கியது!

அப்போதைய அந்த நகரின் சட்டத்தின் படி, பஸ்ஸில் முதல் நான்கு வரிசைகளும்

- லியோ -

வெள்ளை இனத்தவருக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும். அவர்களின் பின்னால் கறுப்பின மக்கள் உட்கார அனுமதிக்கப்படுவர். ஆனால் வெள்ளை இனத்தவரின் எண்ணிக்கை கூடி, அவர்களின் முன் நான்கு வரிசைகளும் நிரம்பி விட்டால், பின்னே இருக்கும் கறுப்பு இனத்தவர் எழுந்து அவர்களுக்கு இடம் கொடுக்க வேண்டும்.

1955ம் ஆண்டு, டிசம்பர் மாதம், வியாழக் கிழமை மாலை 6 மணி அளவில் இப்படியான ஒரு நிறவெறிச் சட்டத்திற்குட்படுத்தப்பட்ட பஸ்ஸில் ஏறினார் திருமதி ரோசா பார்க்ஸ். அந்த பஸ்சில் வெள்ளை இனத்தவருக்காக ஒதுக்கப்பட்ட முதல் நான்கு வரிசைகளுக்கும் பின்னால் 5வது வரிசையில் திருமதி ரோசா வும், மற்றும் மூன்று கறுப்பு இனத்தவரும் அமர்ந்தார்கள். அந்த பஸ் "மொண்ட்காமரி" நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருந்தது.

பஸ் மூன்றாவது நிறுத்தத்துக்கு வந்ததும் வெள்ளை இனத்தவருக்கான இடம் நிறைந்ததும், பஸ் சாரதி, ரோசா பார்க்ஸையும், அவருடன் இருந்த மூவரையும் எழுந்து நிற்குமாறு பணித்தார். அவருடன் இருந்த மற்றைய மூவரும் எழுந்த போதும், ரோசா பார்க்ஸ் எழும்ப மறுத்து விட்டார். அதன் காரணமாக ரோசா பார்க்ஸ் காவல்துறையால் கைது செய்யப்பட்டார்.

மார்ட்டின் லூதர் கிங் தலைமையிலான கறுப்பின மக்களின் அடிமை வாழ்வுக் கெதிரான போராட்டம் அந்த நிகழ்வுடன் ஆரம்பமானது. அடிமை வாழ்வின் விடுதலை வெடித்தது.

தன்னுடைய சுயசரிதையில் ஓரிடத்தில் ரோசா பார்க்ஸ் குறிப்பிடுகையில், "அந்தச் சாரதி என்னை எழும்பச் சொன்னபோது விடுதலை உணர்வு என்னை குளிர் காலத்தில் ஒரு கம்பளிப் போர்வை எப்படி ஒரு உடலைப் பற்றிக்கொள்ளுமோ அப்படி இறுக்கமாய்ப் போர்த்துக் கொண்டது" என்று கூறுகின்றார்.

இத்தகைய வீரப்பெண் பல வழிகளில் மதிப்பளிக்கப்பட்டார்.

இத்தகைய சிறப்புமிக்க விடுதலை ஒளி அணைந்துவிட்டது. ஆனால் அதன் ஒளியில் கறுப்பின மக்கள் உலகில் தலை நமிநர்ந்து நடக்கிறார்கள்.

அமெரிக்க அதிபரான ஒபாமா தனது வெற்றியுரையில் குறிப்பிட்ட "மொண்ட்காமரி" பஸ் என்பது இந்த சரித்திரத்தைத்தான் பின்னணி ஆதாரமாகக் கொண்டது. அந்த விடுதலை உணர்வின் தொடர்ச்சிதான் இன்றைய அமெரிக்க அதிபர் என்றால் அது மிகையல்ல.

lio@thaiveedu.com



கூத்துக்கலை குறைந்து கொண்டே போகிறது

அண்ணாவியார் செ.டானியல் (பெலிக்கான்) அவர்களுடனான ஓர் செவ்வி

கலைவடிவங்கள் ஒரு இனத்தினுடைய அடி நாதமாக விளங்குகின்றன. நாடுகளிற்கு அப்பால் மனிதர்களை ஒன்றிக்கச்செய்யும் அற்புதத் தொடர்பு சாதனங்களாகக் கலை உருக்களைக் கருதமுடியும்.

சமூகத்தினுடைய அடையாளமாக அவர்களால் ஆடப்படுவதும் பேணப்படுவதுமான தனித்தனிக் கலைகளும் உள்ளன. தமிழர் தம் பாரம்பரியங்களை வெளிக்கொணரும் அதேவேளை நாட்டுக்கூத்து பாரம்பரிய கலை வடிவமாகவும் எம்மவர்களால் தொண்டு தொட்டு ஆளப்பட்டு வருகின்றது.



கலைஞர் உள்ளத்தில் தோன்றும் கருத்தை வெளியிட வேண்டுமென்றால் அதனை கவிதையாக, கட்டுரையாக, நாடகமாக வெளிக் காட்டுவதுபோல கூத்தாகவும் வெளிக்கொணரலாம். கலைஞரின் மாறுபட்ட சிந்தனை வெளிப்பாடுகளினால் கலைவடிவங்கள் பல்வேறு கோணங்களில் முன்வைக்கப்படுகின்றன. இதன் ஒரு அங்கமாகவே தென்மோடி நாட்டுக்கூத்தை ஆடிவருகிறோம் எனக் குறிப்பிடுகின்றார் தென்மோடி நாட்டுக்கூத்துக் கலைஞரும் மூத்த அண்ணாவியாருமான செபஸ்தியாம் பிள்ளை டானியல் பெலிக்கான்.

நாட்டுக்கூத்து கலையை மிக நுணுக்கமாக கற்று வலுநேர்த்தியாக ஆடிவருகின்றார். கலைஞர் நாட்டுக் கூத்துக்களை தொடர்பாக பகிர்ந்து கொண்ட கருத்துக்களை வாசகர் முன் வைக்கிறோம்.

கூத்துக்கலைக்குள் உள் நுழைந்தமை பற்றிக் நாம் கேட்டபோது...

பெலிக்கான்: இயல்பாக எமது பகுதியில் பல கூத்துக்கலைஞர்கள் தோற்றம் பெற்றனர். அவர்களில் என் தந்தையான செபஸ்தியாம் பிள்ளையும் ஒருவர். இவர்களால் ஆடப்படும் சுத்துக்களை சிறுவயதில் இருந்தே பார்த்து மகிழ்ந்து போக, நானும் பாட வேண்டும், ஆட வேண்டும் என்ற மன நிலையை வளர்த்துக் கொண்டேன். இதன் பயனாக ஒன்பதாவது வயதில் "ஏழுபிள்ளை நல்லதங்காள்" நாடகத்தில் ஏழு பிள்ளை நல்லதங்காளாகக் கூத்துகலையில் கால் வைத்தேன் என்றார்.

தொடர்ந்து பல்வேறு பாத்திரங்களில் நடித்து தனது கிராமத்திற்கு அப்பாலும் பலரது பாராட்டைப் பெற்றேன். வில்லன், ராஜபாட், இஸ்திரி, புனிதர் என என்பங்களிப்பை இத் துறைக்கு வழங்கிவருகிறேன் என பதிலளித் தவரிடம். கலைஞராக இருந்த நீங்கள் நெறியாளராக எத்தனை கூத்துக்களை மேடை ஏற்றினீர்கள் என்று கேட்டதற்கு.

பெலிக்கான்: இன்றுவரை 40இற்கு மேற்பட்ட கூத்துக்களில் நடித்த போதிலும் இயல்பாகவே என்னிடமிருந்த குரல்வளமும் எந்தப் பாத்திரத்தையும் உடனே செய்யக் கூடிய திறமையை வளர்த்துக் கொண்டமையும் என்னுடன் இணைந்து நடித்தவர்களின் விருப்புடனும் நாட்டுக் கூத்துக்கலை பழக்கத் தொடங்கினேன். பல இளம் கலைஞர்களை உருவாக்கிய போதிலும் ஒரு சிலரே தொடர்ந்தியங்கி வருகின்றனர்.

முழுவதும் இளம் பெண்களைக் கொண்டே "புனிதவதி" என்ற கூத்தையும் மேமையேற்றியுள்ளேன். செபஸ்தியார், சஞ்சுவான், வீரத் தளபதி, கருங்குயில், கொன்றத்தின் கொலை, சங்கிலியன், விஜயமனோகரன், ஞான சௌந்தரி, ஏழுபிள்ளை நல்லதங்காள், கெனோவா, அலங்காரரூபன், இவை நான் நெறியாள்கை செய்த நாட்டுக்கூத்துக்களில் குறிப்பிடும் படியானவை என சிறுபுன்னகை யுடன் இருந்தவரை, நாம் நாட்டுக்கூத்தில் பெண்களை ஈடுபடுத்துகின்றமை தொடர்பாகக் கேட்டோம்.

பெலிக்கான்: விஜயமனோகரி, புனிதவதி போன்ற கூத்துக்களில் பெண் பாத்திரங்கள் கூடுதலாகவுள்ளன. இதற்கு அக்கால இளைஞர்களை ஒன்றுசேர்த்து (எல்லோருமல்ல) கூத்தைப் பழக்குவது ஆகாதகாரியம். குறித்த நேரத்திற்கு ஒழுங்காக ஒத்திகைகளில் பங்குபற்றினாலே நிறைவான படைப்பை வெளிக்கொணரலாம். எதிர்வரும் மாதத்திலும் முழுவதும் பெண் பிள்ளைகள் நடிக்கின்ற விஜயமனோகரி கூத்தைப் போடவுள்ளேன்.



நாங்கள் நடித்த ஆரம்பகாலங்களில் பெண் பாத்திரங்களில் பெண்களைப் போடுவதில்லை. சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளாமையும் அவர்கள் முன்வராமையுமே காரணங்களாகும். இப்பொழுது அந்த நிலை மாறியுள்ளது என்றும், இந்நிலை இனிவரும் காலங்களிலும் தொடரவேண்டுமென ஆதங்கப்பட்டவரிடம், நாம் நாட்டுக்கூத்தின் இன்றைய நிலை தொடர் பாக கேட்டோம்.

பெலிக்கான்: கடந்த பத்து வருடங்களிற்கு முன்பிருந்த நிலை இன்றில்லை. கூத்துக் கலை குறைந்து கொண்டே போகின்றது. நாட்டில் ஏற்பட்ட அசம்பாவிதங்களும், நிம்மதியற்ற வாழ்க்கையுமே காரணமாகின்றன. நல்ல திறமையான கூத்துக்கலைஞர்களை இழந்ததுடன் பலர் சிதறி பல்வேறு இடங்களிலுள்ளதால், கூத்துக்கலை அருகி வருவ தற்குக் காரணமாக இருந்தாலும் தொலைக் காட்சிகளின் அதிகரித்த பாவனையும், இளைஞர்கள் இலத்திரனியல் ஊடகங்களில் பெருமளவான நேரத்தை செலவிடுவதுமே எமது கலை வடிவத்தில் சிறுதொய்வு ஏற்பட்டுள்ளதெனலாம் எனக் கூறி கவலையுற்றார்.

கூத்துக் கலைக்கு புத்துயிர் கொடுக்கும் முயற்சிகள் எதனையும் நீங்கள் முன்னெடுக் கவில்லையா எனக் கேட்டோம்.



பெலிக்கான்: கடந்த ஐம்பது வருடங்களிற்கு மேலாக கூத்துக் கலைஞராக இயங்கி வருகின்றேன். கூத்தை மீண்டும் பழைய நிலைக்கு கொண்டுவர வேண்டுமென்றால், கிராமரீதியாக நாடகமன்றங்களை அமைக்க வேண்டும். இதனுள் கலைஞர்களை உள்வாங்கி, கலை ரீதியான பயிற்சிகளைக் கொடுப்பதுடன் கலைஞர்கள், கலைவடிவங் கள் தொடர்பான நூல்கள் வெளியீடுகளையும், இளைஞர்கள் பார்க்கும் வகையில் மன்றங்களில் வைக்க வேண்டும்.

ஒரு வருடத்தில் நான்கு கூத்தையாவது போடவேண்டும். இதன் ஊடாக பார்வையாளர்களை உள் இழுப்புடன் புதிய கலை ஞர்களையும் உருவாக்க முடியும். நவீன பாணியில் அமையக்கூடிய கூத்துக்களைப் போடுவதினால் இளையோரைக் கவரலாம் என பதிலளித்தார்.

தந்தையாரின் வழிவந்ததாகக் கூறும் நீங்கள் உங்களிற்குப் பின்னால் யாரையாவது வாரிசாக உருவாக்கியிருக்கிறீர்களா எனக் கேட்டோம்.

பெலிக்கான்: என் புதல்வகள் கூத்துக் கலைக்குள் உள்வரவில்லை. இருந்தாலும் எழுத்துத்துறையிலும், நாடகத்துறையிலும் இயங்கிவருகின்றனர். அமரர் டானியல் அன்ரனி, டானியல் சௌந்தரம், டானியல் ஜீவா மூவருமே எழுத்தாளர்களாக நாடக ஆசிரியர்களாகவுள்ளனர். எனது பேரப்பிள்ளைகள் (சௌந்தரத்தின் மகள்) என் உறவினர்கள் எனப் பலர் பாடுகின்றனர். இருந்தாலும் என் வழியில் நின்று சொல்லக் கூடியவகையில், கூத்துக் கலையில் புதல்வர்கள் நாட்டம் கொள்ளவில்லையென தன் நிலையை விபரித்தார்.

மூத்த கூத்துக் கலைஞர்களுடன் ஒப்பிடுகையில், இன்றைய கலைஞர்கள் தாம் ஏற்கும் பாத்திரங்களை மிகத்திறமையாக வெளிப் படுத்துகின்றார்களா எனக் கேட்டோம்.

பெலிக்கான்: ஒப்பிட முடியாது... ஒலி, ஒளி வசதி இல்லாத போதும் தம் திறமையால் இரண்டு இரவுகள் தொடர்ந்துபாடி ஆடியவர் களும் உள்ளனர். புகுந்தான் ம. ஜோசப், சில்லாலையூர் செல்வராஜா, பக்கீரி, அண்ணாவியார் வின்சன்டி போல், புலவர் நல்லையா, ஏஸ்தாக்கி எனப் பல திறமையான, அற்புதக் கலைஞர்கள் இருந்தனர். சிலர் இருக்கின்றனர். இவர்களைப் பொறுத்தவரை கூத்துக் கலைக்காகவே தோற்றம் பெற்றவர்களாகக் கருதுகிறேன். போதிய வசதி வாய்ப்புக்கள் இல்லாத போதும், தாம் ஏற்கும் பாத்திரங்களை மிகத்திறமையாக வெளிப்படுத்தி கதைக்குரிய நாயகர்களை ஞாபகப்படுத்துவர். இன்றுள்ளவர்களை நீங்களே பார்க்கின்றீர்கள் தானே... நான் என்னத்தை... என நகுக்காக பதிலளித்ததுடன் தன் கருத்துக்களையும் நிறைவு செய்தார்.

அண்ணாவியார் டானியல் பெலிக்கான் கலைஞரிற்கு அப்பால் சிறந்த விளையாட்டு வீரன், சமூக சேவையாளன், நாட்டுக் கூத் தையே தன் மூச்சாகக்கொண்டு இயங்கிவரும் அண்ணாவியார், எஸ்தாக்கியார் - மனைவி பெண்பாத்திரமேற்றமைக்காக "நாட்டக்கூத்து மாமேதை" என்ற விருதையும் கிராம மக்களால் "பொற்கிளி" வழங்கியும் கௌரவிக்கப் பட்டார். பல இடங்களில் பொன்னாடை போர்த்திக் கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளார். 72 வயதில் தொடங்கிவரும் அண்ணாவியாரின் நெறியாள்கையில் உருவான "சஞ்சுவான்", "அலங்காரரூபன்" ஆகிய கூத்துக்கள் வீடியோப் படமாக்கப்பட்டுள்ளன. இதனூடாக அண்ணாவியாரின் திறமையான பதிவை நாம் காண முடியும்.

பாரம்பரிய கலைவடிவமான கூத்துக் கலை யானது கரையோரக் கிராம மக்களாலேயே பாதுகாக்கப்பட்டு வருகின்றது. இதற்குப் பல உதாரணங்களைக் கூறமுடியும். தான் பயின்ற கலையை தன்னைச் சார்ந்தவர்களிற்கு பயிற்றுவித்து அதனூடாகத் தானும் தன் சார்ந்தவர்களும் நிறைவு பெறும் அரிய பணியை செய்து வருகிறார் பெலிக்கான். ஈழத்துக்கூத்துத்துறைக்கு பெரும் பங்காற்றியவர்களில் அண்ணாவியாரும் ஒருவர் என்பது குறிப்பிடப்பட வேண்டியதொன்று.

நன்றி: ஈழநாதம்



லண்டன் பாலத்துப் பிசாசுகள்



எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது. எது நடக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கிறது என்ற கீதையின் நம்பிக்கையோடு எனது பயணத்திற்கு வேண்டிய எல்லா ஒழுங்குகளையும் செய்து கொண்டிருந்தேன். பயணத்திற்கான ஒழுங்குகள் எல்லாம் நடந்து கொண்டிருந்த போதுதான், மகாராஜா நிறுவனத்தின் செயலாளராக இருந்த பெண்மணி, 'போறதுதான் போறீங்க, உங்கள் மனைவியையும் லண்டனுக்கு அழைத்துக் கொண்டு போகலாமே' என்று அதிரடியாக ஒரு யோசனை சொன்னாள்.

'முடியுமா...?'என்ற சந்தேகத்தோடு அவளைப் பார்த்தேன். உத்தியோக பூர்வமாய் போகும் போது இதெல்லாம் சாத்தியப்படுமா என்று நான் நினைத்தும் பார்த்ததில்லை.

'இந்த நிறுவனத்தின் உயர் பதவியில் இருந்து கொண்டு இப்படி ஒரு கேள்வியை நீங்களே கேட்கலாமா? எங்கள் நிறுவனத்தாலே செய்ய முடியாதது என்று ஒன்றுமே இல்லை, கவலைப்படாதீங்க விசாதானே, நானே அதற்கும் ஏற்பாடு செய்யிறேன்!' என்று புன்சிரிபோடு நம்பிக்கை ஊட்டினார். சொன்னது மட்டுமல்ல, அவர் சொன்னபடியே அந்த நிறுவனத்தால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்பதையும் நிருபித்துக் காட்டியிருந்தார்.

'சரி உங்க கணவர் தொழில் நிமிர்த்தம் போகிறார், நீங்கள் ஏன் லண்டன் போகிறீங்க?' பிரித்தானிய தூதராலயத்தில், அறுபதைத் தாண்டினாலும் வாட்டசாட்டமாய் இருந்த அந்த அதிகாரி எனது மனைவியைப் பார்த்துக் கேட்டார். மனைவி ஒரு புன்னகை உதிர்த்தார். என்ன சொல்லிச் சமாளிக்கப் போகிறாரோ என்று நான் ஆவலுடன் காத்திருந்தேன்.

'லண்டன் பிறிச் இஸ் போலிங்டவுண்

போலிங் டவுண், போலிங் டவுண் போ.. லிங்..ட..வு..ண்...!'

நீதிமன்றத்தில் சாட்சியை விசாரணைக்கு கூவி அழைப்பதுபோல, கீறுபட்ட "கிராம போன்" தட்டாய் விக்கி விக்கி நேசறிப்பாடல் ஒன்றைப் பாட முற்பட்டவர், மேற்கொண்டு பாடி முடிக்க முடியாமல் தடுமாறவே,

'மை பெ..ய.. லே...டி...ஈ...ஈ...!' என்று இரண்டு கைகளையும் அகல உயர்த்தி பியானோ இசையின் பின்னணியில் பாடுவது போல, கழுத்து நரம்புகள் புடைத்துப்போக உச்சஸ்தாயியில் அந்த அதிகாரியே மிகுதி வரியையைப் பாடி முடித்த போது மனைவி திகைத்துப் போனார். தனக்குத் தெரிந்த நேசறிறைம் ஒன்று அந்த அதிகாரிக்கும் தெரிந்திருக்கிறதே, பிரித்தானிய ஆளுமைக்குள் உட்பட்டிருந்த நாடுகள் எல்லாவற்றிலும் இந்த நேசறிறைமைத்தான் படிப்பித்திருப்பார்களோ என்ற மகிழ்ச்சியில் மனைவியின் முகம் பிரகாசமானது.

'அவ்வளவுதானா, லண்டனில் வேறு என்ன எல்லாம் பாரக்கணும்?' என்றார்.

மனைவியிடம் பெரிய பட்டியல் ஒன்றே தயாராக இருந்தது.

'தேம்ஸ் நதி, டவர்பிரிச், பிக்பென் கோபுரம், வெஸ்ட்மினிஸ்டர் மாளிகை, மெழுகுப் பொம்மைகள் உள்ள காட்சியகம் அப்புறம்..!' பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போனது. எந்தத் தடையுமில்லாமல் இருவருக்கும் விசா கிடைத்துவிடவே, மனைவியின் சாதுர்யத்தை மெச்சிக் கொண்டே மகிழ்ச்சியோடு வீடு வந்து சேர்ந்தேன்.

ஓய்வு நேரங்களில் லண்டனில் பார்க்க வேண்டிய இடங்களுக்குச் சென்றோம். வெஸ்டமினிஸ்டர் மாளிகை, லண்டன் பிறிச், டவர்பிறிச் பிக்பென் கோபுரம், அதிலே உள்ள பிரமாண்டமான மணிக்கூடு, தேம்ஸ் நதியில் படகுச் சவாரி, மெழுகுப் பொம்மைகள் காட்சியகம், கைபாக் இப்படியாகப் பார்ப்பதற்கு நிறை இடங்கள் லண்டனில் இருந்தன.

தேம்ஸ் நதிக்கு மேலால் செல்லும் டவர் பிறிச்சைக்கூட சிலசமயங்களில் தவறுதலாக லண்டன்பிறிச் என்று சிலர் சொல்வதுண்டு. 2006ம் ஆண்டு வெளிவந்த அமெரிக்க மியூசிக் வீடியோவில் பிரபலமான பாடகி ஃபெர்ஜி பாடிய லண்டன்பிறிச் பற்றிய பாடலில்கூட டவர்பிறிச்சின் பின்னனியிலேயே உல்லாசப் படகில் செல்வது போன்ற தவறுதலான காட்சி படமாக்கப் பட்டிருந்தது. 1886ல் கட்டத் தொடங்கிய, 800அடி நீளமான டவர்பிறிச்சைக் கட்டி முடிக்க அவர்களுக்கு



சின்ன வயதில் பாடிய குழந்தைப் பாடல்களில் இடம்பெற்ற, லண்டன் பிறிச்சை நிஜமாகவே பார்த்ததில் மனைவிக்கு ஒரே மகிழ்ச்சி. அந்த இடத்தைவிட்டு அகலும் வரை மனசுக்குள் அந்த நேசறிறைமை முணுமுணுத்துக் கொண்டிருந்ததை என்னால் அவதானிக்க முடிந்தது.

தேம்ஸ் நதியின் மேலாகக் கட்டப்பட்ட லண்டன் பாலம், 2000 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இதே இடத்தில்தான் அமைந்திருக்கிறதாம். முதலாம் நூற்றாண்டுத் தொடக்கத்தில் ரோமனியரின் ஆதிக்கத்தில் இருந்த காலத்தில் இந்தப் பாலம் மரத்தால் கட்டப் பட்டிருந்ததாம். அதன் பின் அதிக போக்குவரத்துக் காரணமாக இந்தப் பாலம் திருத்தப்பட்டு செங்கட்டிகளால் கட்டி எழுப்பப் பட்டதாம். 1300ல் பாலத்தோடு சேர்ந்தபடி அதன் அருகே 140 அங்காடிகளும் கட்டப் பட்டனவாம். 1666ல் ஏற்பட்ட தீ விபத்தால் இந்தப் பாலம் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டு பலவீனமடைந்ததாகச் சொல்கிறார்கள். 1824ல் பழைய பாலத்திற்கு வடக்குப் பக்கத்தில் புதிய பாலமொன்று கட்டப்பட்டு, போக்குவரத்திற்காக 1831ல் திறந்து வைக் கப்பட்டது. லண்டனுக்கும் சவுத்வாக் என்ற நகரத்திற்குமிடையே போக்குவரத்திற்காகக் பயன் படுத்தப்படும் இந்தப் பாலம் 860 அடி நீளமும், 107 அடி அகலமும் கொண்டது. கனன் வீதியில் உள்ள ரெயில்வே பாலத்திற்கும், டவர் பிறிச்சிற்கும் இடையே இது உள்ளது. 1750ம் ஆண்டு வெஸ்ற்மினிஸ்டர் பாலம் அமைக்கப்படும்வரை தேம்ஸ் நதிக்கு மேலால் போக்குவரத்து செய்வதற்கு இந்த ஒரேயொரு பாலம் மட்டும்தான் பாவனையில் இருந்தது.

எட்டு வருடங்கள் எடுத்திருந்தன. கப்பல்கள் கடந்து போவதற்கு வசதியாக, 213அடி உயரமாக, இரண்டு பக்கமும் கோபுரம் அமைக்கப்பட்டு இந்தப்பாலம் கட்டப்பட்டது. 1894ம் ஆண்டு, யூன் மாதம் 30ம் திகதிதான் இது பாவனைக்குத் திறந்து வைக்கப்பட்டது. சுமார் 40,000 மேற்பட்ட மக்கள் தினமும் இந்தப் பாலத்தைப் பாவித்து தேம்ஸ் நதியைக்கடந்து செல்கிறார்கள் என்று சமீபத்தில் எடுத்த கணிப்பு சொல்கிறது.

தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது, எனது மனைவி திடீரென ஒரு பழைய செய்திப் பத்திரிகையோடு ஓடி வந்தாள்.

'இதைக் கொஞ்சம் பாருங்களேன், நாங்க ஏமாந்திட்டமோ தெரியாது!' என்றாள்.

'ஏன், என்ன நடந்தது?'

'நாங்கள் லண்டனில் பார்த்தது ஒறியினல் லண்டன் பிறிச் இல்லையாம்!' என்று பெரிய குண்டைத் தூக்கிப் போட்டாள். முகத்தில் ஏமாற்றப் பட்டுவிட்டதின் கோபம் தெரிந்தது. 'தெரியும்தானே, 'லண்டன்பிறிச் இஸ் போலிங்டவுன்' என்ற சம்பவம் உண்மையாகவே ஒருநாள் நடந்துவிட்டது தெரியாதா?' என்றேன்.

'என்ன...? பாலம் உடைஞ்சு விழுந்திட்டுதா?'

'அந்தப் பாலம் உடைஞ்சு விழுந்துவிடும் நிலையில் இருக்கவே, போக்குவரத்துப் பாவனைக்கு உகந்தது அல்ல என்று தீர்மானித்து, அந்தப் பழைய பாலத்தை 1968ம் ஆண்டே விற்று விட்டார்கள்.'

'என்ன சொல்லுறீங்க, லண்டன் பிறிச்சை வித்திட்டாங்களா? யாருக்கு?'

'அமெரிக்காவிற்கு!' என்றேன்.

அதை அங்கே அமெரிக்காவிற்குக் கொண்டு வந்திட்டாங்களா?'

'ஓம், அரிசோனாவில் உள்ள லேக் ஹவாசு என்ற நகரத்திலே அந்தப் பாலத்தை இப்போ கட்டி எழுப்பியிருக்கிறாங்க.'

'அப்போ நாங்க லண்டனில் பார்த்தது..?'

'அது பழைய பாலத்திற்குப் பதிலாகக் கட்டிய புதிய பாலம், 1973ம் ஆண்டு போக்குவரத்திற்காகத் திறக்கப்பட்டது. அதைப்பற்றி இன்னும் நேசறிறைம் ஒன்றும் வரவில்லை'

'அப்போ லண்டன் பிறிச் லண்டனில் இல்லையா?' என்றாள்.

'இல்லை, இப்போது அது அமெரிக்காவில்தான் இருக்கிறது. இதை வாங்கியவர் கூட டவர் பிறிச்சைதான் விற்பனைக்குப் போட்டிருக்கிர்கள் என்று நினைத்துத்தானாம் வாங்கினார். அப்புறம்தான் தெரிய வந்ததாம் டவர்பிறிச் அல்ல, லண்டன் பிறிச்சைத்தான் விற்றார்கள் என்று!'

'அப்போ, அந்த கோடீஸ்வரரும் ஏமாந்திட்டாரா?'

'ஓம், யானைக்கும் ஒரு நாள் அடி சறுக்கும்!' என்றேன்.

67ம் பக்கம் பார்க்க...

லண்டன் பாலத்துப் பிசாசு...

65ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

மனைவியின் முகத்தில் ஏதோ ஒன்றுக்கு அடி போடும் பாவனை தெரிந்தது.

'சரி, அப்படின்னா அடுத்த விடுமுறைக்கு நாங்க அரிசோனாவிற்குப் போவோமா?' என்றாள்.

'போகலாமே', என்று உடனே சொல்லி விட்டேனே தவிர, அங்கே போவதற்கு எனக்குக் கொஞ்சம் தயக்கமாக இருந்தது. காரணம் என்ன என்றால், லண்டனில் இருந்து அரிசோனாவுக்குக் கொண்டு வந்த இந்த லண்டன் பிறிச்சைப் பற்றிச் சில வதந்திகள் ஏற்கனவே நான் கேள்விப்பட்டிருந்தேன். இந்தப் பாலத்தை லண்டனில் இருந்து அரிசோனாவிற்குக் கொண்டு வந்தபோது அதனுடன் சேர்ந்து அந்தப் பாலத்திற்கு அருகே இருந்த பழமைவாய்ந்த பாரம்பரிய பிரித்தானிய கடைகள், இரட்டைத்தட்டு சிகப்பு நிறப் பேருந்து, பழைய காலத்து சிகப்புநிறப் பிரித்தானிய தபால் பெட்டிகள் என்று எல்லாவற்றையும் விலைபேசி அள்ளிக் கட்டிக்கொண்டு வந்துவிட்டார்கள். இப்படி அள்ளிக் கொண்டு வந்தபோது, விலை பேசாமலே அந்தப் பாலத்தில் வசித்து வந்த சில பிசாசுகளும் அரிசோனாவிற்கு கிளம்பி வந்துவிட்டதாக அரிசோனாவில் சிலர் பேசிக் கொண்டார்கள். பூனையைக் கொண்டுபோய் எங்கே விட்டாலும் திரும்பவும் பழகிய இடத்திற்கு திரும்பி வந்துவிடுமாம், அது போல இந்தப் பிசாசுகளும் பழகிப்போன பாலத்திற்குக் குடிவந்திருக்கலாமோ என்று சந்தேகிக்கிறார்கள். பாலத்தின் திறப்பு விழா அன்றே பழைய பிரித்தானிய பாரம்பரிய ஆடைகள் அணிந்தவாறு சில பிசாசுகள் பாலத்தைக் கடந்து சென்றதை ஒரு பெண் பார்த்தாகக் கூறி, அங்கே பரபரப்பை ஏற்படுத்தி விட்டார். இப்பொழுதும் பாரம்பரிய ஆடைகளணிந்த ஒரு வயதுபோன பெண்ணும் ஆணும் பாலத்தைக் கடந்து செல்வதைக் சிலநேரங்களில் தாங்கள் காண்பதாக அங்கே சிலர் கதை சொல்கிறார்கள்.

984ல் லண்டன் பாலத்தில் இருந்து தள்ளி விடப்பட்டு அகால மரணமான சூனியக்காரி-யும், அவரது மகனுமாக இருக்கலாமோ, அல்லது பாலத்தைக் கட்டத் தொடங்கும் போது அந்த நாட்களில் நரபலியாகக் கொடுக்கப்பட்ட கன்னிப் பெண்களாகவோ, குழந்தைகளாகவோ இருக்கலாம் என்றும் அங்கே கதைகதையாச் சொல்லிப் பயம் காட்டுகிறார்கள். எனக்கு உள்ளூர சந்தேக-மிருந்தாலும் எது எப்படியோ, அங்கே போவதாக முடிவெடுத்து விட்டோம், நான் சொன்ன கதையைக் கேட்டு, எதற்கும் முன் எச்சரிக்கையாக இருக்கட்டுமே என்று மனைவி மறுநாளே மாந்திரித்த தாயத்தை தனது கையிலே கட்டிக் கொண்டு வந்து ஆயத்தமாக நின்றாள். பேய் பிசாசுக்குப் பயந்த மாதிரி நான் காட்டிக் கொள்ளா விட்டாலும், இரும்புத் துண்டைக் கண்டால் பேய் பிசாசு கிட்டவும் வராதாம் என்பதால் மனைவிக்குத் தெரியாமல் நானும் ஒரு சின்ன இரும்புச் சாவியை எனது பையில் இரகசியமாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டேன். சின்ன வயதில் எங்கள் ஊரில் புளியடி முனியடித்து ஒரு இளைஞன் வாயாலும் மூக்காலும் இரத்தம் கக்கி இறந்ததாகப் பாட்டி சொன்ன கதை ஞபகம் வந்தாலும், அதே நேரம் கேரள டாக்டர் கோவூர் அவர்கள் பேய், பிசாசு என்பதெல்லாம் வெறும் ஏமாற்று, அப்படி எதுவுமே இல்லை, அது மூடநம்பிக்கை என்று ஆதார பூர்வமாய் எழுதிய கட்டுரைகளும் சின்ன வயதில் எனக்கிருந்த பயத்தைப் போக்கியிருந்து என்னுடைய நினைவிற்கு வந்தன.

மீண்டும் பழைய லண்டன் பாலத்தைத் நோக்கிய பயணத்தில் மனைவி இன்னு-மொரு முறை ஏமாந்து விடக்கூடாது என்ப தால், இணையத்தளத்தில் பழைய லண்டன் பிறிச் இப்போ எங்கே இருக்கிறது என்று தேடிப் பார்த்தேன். லண்டனில் இருந்து கொண்டு வரப்பட்ட அந்தப் பாலம் இப்-பொழுதும் அரிசோனாவில்தான் இருக்கிறதா இல்லை, அமெரிக்காவில் அடிக்கடி பிர-பலமான விளையாட்டு வீரர்களை விற்று வாங்குவது போல, வேறு யாருக்காவது அந்தப் பாலத்தை அவர்கள் விற்று விட்டார்-களா என்று தெரிந்து கொள்வதற்காகவே தேடிப் பார்த்தேன்!



kuru@thaiveedu.com



துயர் பகிர்வோம்



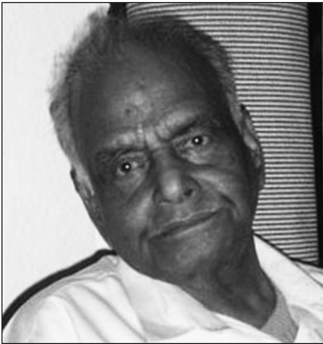
திருமதி. மீனாம்பிகை நவரத்தினம்

வேலணையைப் பிறப்பிடமாகவும், யாழ். சுண்டுக்குளியிலும் பின்நாளில் கனடா ரொறன்ரோவிலும் வசித்து வந்தவருமான திருமதி. மீனாம்பிகை நவரத்தினம் அவர்கள் 29-12-2008ல் அன்று லண்டனில் காலமானார். அன்னார் திரு. பொன்னையா நவரத்தினத்தின் அன்பு மனைவியும், மாலினி அரவிந்தன், வைத்திய கலாநிதி லக்ஷ்மன் நவரத்தினம், காலம் சென்ற பத்மினி பகீரதன், வைத்திய கலாநிதி நளினி மணிவண்ணன், ரஜனி மகேஷ்வரன் ஆகியோரின் அன்புத் தாயாரும், குரு அரவிந்தன், வைத்திய கலாநிதி உமையாள் லக்ஷ்மன், காலம் சென்ற பகீரதன், மணிவண்ணன், மகேஷ்வரன் ஆகியோரின் அன்பு மாமியாருமாவார்.

அன்னாரின் இறுதிக் கிரிகைகள் 04–01–2009 லண்டனில் நடைபெற்று, பூதவுடல் தனகம் செய்யப்பட்டது. இவ் அறிவித்தலை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நேரிலே வருகை தந்து ஆறதல் சொன்னவர்களுக்கும், அனுதாபச் செய்திகளைத் தெரிவித்தவர்களுக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

மாலினி அரவிந்தன் 905 861 9323



திரு. வைரமுத்து யோகநாதன்

நெடுந்தீவில் பிறந்து யாழ்.பாண்டியன்தாழ்வில் வசித்து தற்போது யேர்மனியில் வாழ்ந்துவந்த திரு. வைரமுத்து யோகநாதன் அவர்கள் 27.01.2009 செவ்வாய்க்கிழமை அன்று இறைவனடி சேர்ந்தார்.

அன்னார், காலஞ்சென்றவர்களான வைரமுத்து நாகமுத்து தம்பதிகளின் அருமைமகனும், வல்லிபுரம் மீனாட்சி தம்பதிகளின் மருமகனும், காலஞ்சென்ற கனகம்மாவின் அன்புக்கணவரும், காலஞ்சென்ற யோகேஸ்வரி, காலஞ் சென்ற நகுலேஸ்வரி, கனகேஸ்வரி, சற்குருநாதன் ஆகியோரின் பாசமிகு தந்தையாரும், அன்னார், கரிகரன், அமிர்தலிங்கம், சுவேந்திரன், கிரிஜா ஆகியோரின் அன்பு மாமனாரும், தயாநிதி, தாரணி, தக்ஷனா, தனுஷா, தவக் குமரன், அனுசியா, புளோறியன், அனுஜியன், தாரகா, தாரகன், தர்ஷனா, டானியெல் ஆகியோரின் பாசமிகு பாட்டனாரும், என்சோ சந்தோஷின் அன்புப் பூட்டனும் ஆவார்.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் 31.01.2009 யேர்மனியில் நடைபெற்றது.

மேலதிக தொடர்புகளுக்கு:

சற்குருநாதன்	0049 172 511 4634
	0049 150 216 8469
அமிர்தலிங்கம்	0049 178 411 8735
சுவேந்திரன்	0049 172 560 5622



திருமதி கதிர்காமநாதன் கோணேஸ்வரி

யாழ்ப்பாணம் - பருத்தித்துறை வீதி 1ம் ஒழுங்கையைப் பிறப்பிடமாகவும், கனடா மிசிசாகாவை வதிவிடமாகவும் கொண்ட திருமதி கதிர்காமநாதன் கோணேஸ்வரி அவர்கள் 12.01.2009 திங்கட்கிழமை கனடாவில் காலமானார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான கைலாசபிள்ளை - பகவதி தம்பதிகளின் அன்பு மகளும், காலஞ்சென்றவர்களான மாணிக்கம் - செல்லம்மா தம்பதிகளின் அன்பு மருமகளும், கதிர்காமநாதன் (நாதன் மாஸ்டர்) அவர்களின் ஆருயிர் மனைவியும்; திலீபன், சுகந்தன் ஆகியோரின் பாசமிகு தாயாரும்; குணரட்ணம், காலஞ்சென்ற தியாகராஜா, காலஞ்சென்ற நகுலேஸ்வரி (மைனா), சரோஜினிதேவி, ஜீவராணி(பேபி) ஆகியோரின் அன்புச் சகோதரியும்; அழகம்மா, இரத்தினேஸ்வரி, பரமநாதன், சண்முகலிங்கம், நேசமலர், ஞானாம்பிகை, புஸ்பராணி, புனிதவதி ஆகியோரின் பாசமிகு மைத்துனியும்; ராகுலன், கோபாலன், Tijo ஆகியோரின் அன்பு மாமியும்; கவிதா, வனிதா, குமுதினி, மிதிலா ஆகியோரின் சிறிய தாயாரும்; சாதனா, சாயிந்தன், பகவத்தன், சாயித்திரி ஆகியோரின் பெரிய தாயாரும்; அனிக்காவின் அருமை அம்மம்மாவும் ஆவார்.

19.01.2009 அன்று அன்னாரது தகனக் கிரியை இடம்பெற்றது.

மா.கதிர்காமநாதன் 905 568 3407
905 580 2789

வீட்டைச் சுத்தம்செய்ய சில நிமிடம்!

ஒரு வீட்டைச் சுத்தப் படுத்த சில மணி நேரங்களே தேவைப்படும், ஆனால் இரு குழந்தைகளுக்குத் தாயாய் இருக்கும் பட்சத்தில், அந்தச் சிலமணி நேரங்களை நமக்கு ஒதுக்குவதே ஒரு பெரிய சாதனையாகஇருக்கும். ஆனால், இதையே நாளொன்றிற்கு, ஒரு பதினைந்து நிமிடங்களை ஒதுக்கினாலே, இரண்டு வெவ்வேறு அறைகளைக் கொஞ்சம் சுத்தம் பண்ணிவிடலாம். மிகுந்த நேரத்தை அன்றாட, அத்தியாவசியப் பணிகளில் பின்னர் செலவிடத் தாராளமாகப் போதிய நேரம் கிடைக்கும்.

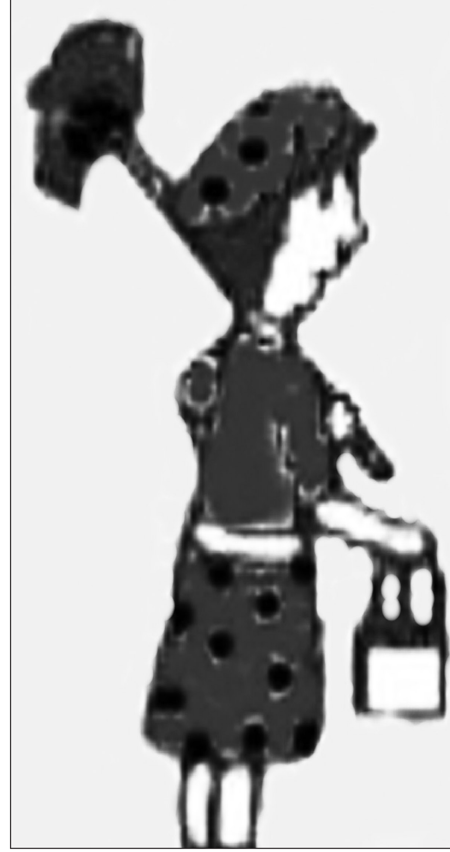
முதலில் திட்டமிட்டுக் கொள்ளும் பட்சத்தில், குறைந்த நேரத்தில் எவ்வாறு வீட்டு வேலைகளைக் கையாளலாம் என்று தெளிவு கொள்ளலாம்.

முதலில், வீட்டிலுள்ள மற்ற குடும்ப அங்கத்தினரைக் கொண்டு, அங்கும் இங்கும் கேடபாரன்றி எறியப்பட்டிருக்கும், விளையாட்டுப் பொருட்கள், காலணிகள் போன்றவற்றை அவற்றின் இடத்தில் கொண்டபோய் வைக்குமாறுப் பணிக்கலாம். நீங்கள் சுத்தம் செய்யத் தேவையான பொருட்களை முதலில் கையுடன் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

தொலைபேசி என்பது இம்மாதிரி சுறுசுறுப்பு நேரங்களில் மனதைக் கலைக்கும் எதிரி. தொலைபேசி அழைப்பு மணியைக் கொஞ்சம் அல்லது முற்றாகக் குறைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கையிலுள்ள வேலையில் உங்கள் மனதைச் செலுத்துங்கள். சுத்தம் செய்துகொண்டே போகும்பொழுது, உங்கள் வேகமும் அதிகரிக்கும். ஆனால் குறுக்கீடுகள் வேலையின் வேகத்தை மட்டுப் படுத்துவதோடு, உங்கள் பொன்னான நேரத்தையும் வீணாக்கிவிடும். முழுமனதுடன் ஈடுபடும்போது, வேலை சுறுசுறுப்பில் விரைவாக, செய்ய விளைந்த காரியமும் நிறைவேறிவிடும்.

இது மிகவும் ஆழமாகச் சுத்தப்படுத்த வேண்டியதல்ல என நீங்கள் தீர்மானிப்பதை, வருடத்தில் ஒரிருமுறை மட்டும் சுத்தப்படுத்த வேண்டிய விடயங்களை, ஒரு மழைநாளிலோ, அன்றிக் கடுமையான பனிபெய்து, வெளியில் போக முடியாதநிலையிலுள்ள நாளுக்கோ ஒதுக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

முதலில், சுத்தம் செய்யத் தேவையான பொருட்களை ஒரு பிளாஸ்டிக் பெட்டியில் அடுக்கிக் கொள்ளுங்கள். இதற்குள் ஒரு பாவித்த, பழைய toothbrush இருந்தால், நம் கைகள் புகுந்து சுத்தப் படுத்த முடியாத இடத்தை, இதைக்கொண்டு தேய்த்துச் சுத்தப் படுத்த இலகுவாக இருக்கும். அத்தோடு, சுத்திகரிப்பு இரசாயனங்கள் கலந்த all-purpose wipes போன்றவற்றையும் கையுடன் சேர்த்துக் கொண்டால், ஒரு துடைப்பிலேயே குளியலறை, சமையலறை போன்றவற்றின் மேற்தள இடங்களை பளபளப்பாக மினுங்கச் செய்யலாம். உங்கள் vacuum cleanerஉடன் ஒரு extension வயரையும் உடன் இணைத்துக் கொண்டால், பொருத்தப்பட்ட இணைப்பைக் கழட்டாமலே தூரமிகுந்த அறைகளுக்கும் அவற்றைக் கொண்டு செல்லலாம். Vacuum பை ஏற்கனவே அரைவாசிக்கும் மேல் குப்பைகளால் நிறைந்திருந்தால், தேவையான மின்னளவை அதனால் பெற



முடியாது, ஆகவே, புதிய உறையொன்றை மாட்டிக் கொண்டால் நல்லது.

செயற்கைப் பல் செட்டிற்குப் பாவிக்கும் denture tables வகைகளை வாங்கி வைத்து, அவற்றை மலக் கழிவுத் தொட்டியில் அடிக்கடி போட்டால், அதில் பதிந்திருக்கும் கறைகளை அறவே அகற்றிவிடும். எனவே அவற்றை முடிந்தபோது, வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதைப்போல், குளியலறைத் தொட்டியில் ஏற்படும் கறைகளை அகற்ற, குளித்தவுடன் உடனே, கடைகளில் விற்கும் Tilex fresh shower daily shower cleaner என்ற சுத்தப்படுத்தும் மருந்தை வாங்கி உபயோகித்தால், அடிக்கடி குளியலறைத் தொட்டியில் விழுந்து கறைகளைக் கஷ்டப்படுத்தி, தேய்க்கும் தொல்லைவிட்டது.



மஞ்சுளா
ராஜலிங்கம்

குளியலறையின் பத்துநிமிடம்

இந்த அறையைத்தான் முதலில் சுத்தம் செய்யப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். இங்குதான் விருந்தினர் வந்தால் அடிக்கடி வாசம் செய்யும் ஒரே இடமாக இருக்கும், அவர்கள் கூர்ந்து கவனித்து மனதில் குறித்துக் கொள்வார்கள், நீங்கள் குளியலறை வைத்திருக்கும் அழகை.

ஆடைகள் கழுவும் இயந்திரத்தில், குளியலறை மிதியடிகள், ஏனைய உறைகளைப் போட்டுக் கழுவுங்கள். அவை கொஞ்ச நேரத்தில் dryerஇற்கும் சென்று, நீங்கள் வேலையை முடிக்கும் தறுவாயில் மீண்டும் குளியலறையை அலங்கரிக்கத் தயாராக இருக்கும். வெள்ளை நிறத்தில் துவாலைகள், துடைக்கும் துணிகள், மற்றும் மிதியடிகளை வாங்கிப் பாவித்தால், இலகுவாக சிறிதளவு bleachஉடன் கலந்து கழுவ, சுத்தமாக வரும். நிறம் மங்கும் அபாயம் இல்லை. வெள்ளை நிறத்தில் குளியலறையில் இவற்றை வைத்திருக்கும் போது, புதிதாய் இருப்பது போன்ற புத்துணர்ச்சி வரும்.

குளியலறைத் தொட்டி, toilet bowlஐச் சுற்றி உள்ள இடம், மற்றும் தரையில் கிடக்கும் முடிகளைக் கைகளால் அகற்றுங்கள். தரை ஈரமற்று இருக்கும்போது, இவற்றை இலகுவாக அகற்றலாம்.

சோப்புகள் போன்றவற்றை அழகிய, உடையாத கண்ணாடி போன்ற, விதவித வடிவங்களில் கிடைக்கும் தட்டுக்களில், அழகாக வையுங்கள். உங்கள் கைத்திறனுக்கேற்றவாறு சிந்தித்து கலைநயப்படுத்துங்கள். அத்துடன் குழந்தைகளின் பற்தூரிகைகளை அழகான பிளாஸ்டிக் mugஇல் அடுக்கி வையுங்கள். பார்க்க அழகாகவும், அதே சமயம் நேர்த்தியாகவும் இருக்கும்.

கடைகளில் விற்கும் premoistened disinfecting wipesஇன் உதவியுடன், toilet bowl,

70ம் பக்கம் பார்க்க...

CTR தகவல் பலகை

ROOMS / BASEMENT RENT

MARKHAM & 14TH&
2 bedroom basement/separate door
Mani: 647 308 6673, 905 201 6673

MARKHAM & STEEL
2 bedroom basement 1 room for rent
Vimala: 905 209 1321, 416 716 0629

MCCOWAN & DENISION
2 bedroom basement
Kanapathipillai: 416 890 5273

BRIMLEY & LAWRENCE
Separate door – 2 bedroom basement
Mrs.Krishna: 647 342 9475, 416 587 2314

MCLEVIN & TAPSSCOTT
3 bedroom town house condo
Priya: 416 754 7183, 416 455 7191

KENNEDY & DANFORTH
3 bedroom house
Santhiran: 416 717 8979

BRIMLEY & STEEL
2 bedroom basement
Tharma: 905 479 3024

VICTORIA PARK & FINCH
basement for rent
Jeya: 647 456 9830

MARKHAM &14TH AVENUE
2 bedroom basement for rent
Mani: 905 201 6673, 416 917 8336

MARKHAM & ELLESMERE
10 tuxedo court. 1 room for rent
Mrs.Thivyarajah: 416 430 0140

BIRCHMOUNT & ST.CLAIR
வீட்டின் மேல் தளத்தில் 3 Bed room for rent
Kumar: 416 269 8264

NEILSON & MCLEIVIN
1 bedroom for rent with furnished
Sumathy: 416 609 8077

MCLEIVIN & TAPSCOTT
3 bedroom condo town house for rent/sale
Priya: 416 754 7183, 416 455 7191

MORNINGSIDE & SHEPPARD
1 bedroom basement
Tharmaraja: 416 283 8207

MARKHAM & ELSON
2 bedroom basement
Ambikai: 905 209 7491

MARKHAM & ELSON
2 bedroom basement
Mohana: 416 875 2467

WARDEN & LAWRENCE 3+1 HOUSE FOR RENT
Paramasivan: 416 285 7669

MIDDLEFIELD & DENISION
2 bedroom basement
Suganthy: 905 604 0145

MCCOWAN & 16TH AVENUE
4 bedroom house rent
Ravi: 416 662 6834

HOUS FOR SAL

KEELE & FINCH
Restaurant for sale
Raj: 416 716 2975

BRAMPTON
House for sale
2200 sq feet- 4 bedroom
Kumar: 416 400 2222

MARKHAM & 16TH
Luxury home- new home
3000 sq feet, 4 bedroom big house
905 509 7493

BRIMELY & STEELES
3 bedroom house for sale
Suganthy: 905 604 0145

MORNINGSIDE & FINCH
5 app/ 4 bedroom house . New house1900 sq.
Raja: 416 854 3165

MCCOWAN & FINCH
2 bedroom condo, 2 full washroom for sale
Senthil: 416 816 3406

BRAMPTON – SANDAL-WOOD
3 bedroom house
Maran: 416 816 5555

NEILSON & ELLESMERE
Town house 4 bedroom 3 washroom
Praba: 416 287 0965



கனடியத் தமிழ் வானொலி
416 264 8798

OTHERS

TUTION FOR KIDS
Kipling and finch
(u of t student)
Lasavan 647 343 4223

DAY CARE
(markham & ellesemere)
Malar: 416 431 2495, 416 844 4026

பலகாரம்
செய்து கொடுக்கப்படும்
Ottonpark & Lawrence
Prema: 416-439-1599, 647-802-1599

PAINTING/ CARPET CLEANING
3B/R Houseற்கு Paint $450(With Paint)
Babu: 647-836-3647

COMPUTER REPAIR
in Brampton
சுதன்: 647-409-2045

மணமகள் தேவை
ஜேர்மனியில் Chef ஆகத் தொழில்புரியும்
யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த 33வயது
இளைஞனுக்கு
கனடாவில் வசிக்கும்
Sponsor செய்யக்கூடிய பெண் தேவை.

Tel: 94 11 259 0534
E mail: kvijaya@sctnet.lk

உங்கள் முகவரி சொல்ல ஒரு முதன்மை முதலீடு





$250,990

Kingston Rd/Lawrence Ave
3BR, 3WR
Beautiful Guildwood Mews Townhome In A Private Enclave In East Toronto Built By North Star Homes (Builder Of The Year

$259,000

South Of Eglinton At Brimley
3 BR, 1 WR
Superb Location, Close To All Amenities, Home Situated On A Quiet Street. Premium Lot (50X150 Feet).

$284,900

Mccowan / Denison
3 BR, 2 WR.
Demand Location, Close To School, Park, Bus And Shopping

$299,900

Birchmount/Lawrence
3 BR, 2 WR.
Beautifully Maintained 3 Bedroom Bungalow In Excellent Neighbourhood. Detached Garage(New Single 2006).

$399,900

Pharmacy / Sheppard
3 BR, 3 WR.
Built In 2001, Close To 401 & 404, Steps To Ttc, School, Mins To Subway/Fairview Mall/Supermarkets.

$469,000

Markham/14th Ave
5 BR, 4WR.
Absolutely Stunning 5 Bedroom Stone/Brick Detached Home,Quiet & Family Oriented Desirable

$469,800

Markham Road & 14th Ave
4 BR, 3WR
Immaculate Condition In Golf Course Community, 2850 Sq Ft, 9 Ft Ceiling, Front Porch,

$475,000

Ninth Line And Steeles
4 BR, 3WR
Newer Detached Home.Beautiful & Cozy Open Concept. 9Ft. Ceiling On Main Flr. Spacious Kitchen & Breakfast Area

$534,900

Mccowan / 14th Avenue
5 BR, 4WR
Fantastic Family Home With In-Law-Suite 4 Bedrooms-5 Bathrooms-Fully Finished Walkout Basement

$539,900

14th & 9th Lane
4 BR, 4WR
Location! Location! Boxgrove Area. Absolutely Gorguous Very Desirable By A Combination Of Stones.

PROPERTY MAX
Realty Inc. Brokerage

சொக்கலிங்கம் பிரபாகரன்
Sockalingam Prabaharan
3321 McNicoll Ave
Toronto, Ont., M1V 5B3
Bus: 416•291•3000
Fax: 416•298•9963
Direct: 416•522•3314

வீட்டைச் சுத்தம் செய்ய...

68ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

sink மற்றும் toilet base போன்றவற்றைத் துடையுங்கள். வெண்கலப் பிடிகள், நீர்க்குழாய்களின் குமிழிகள் போன்றவற்றில் உள்ள கறைகளைப் போக்க அவற்றையும் ஒரு சுத்தமான, காய்ந்த துணிகொண்டு துடையுங்கள்.

நுழைவாயிலின் பத்துநிமிடம்

இந்த இடத்தைத்தான் முதலில் விருந்தாளிகள் அல்லது யார் வந்தாலும் முதலில் கவனிப்பார்கள். எனவே இதற்குக் கொஞ்சம் முக்கியத்துவம்கொடுத்து, அழகாக வைத்துக் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுக்கு ஒரு நல்ல அபிப்பிராயம் உங்களை பற்றி ஏற்பட ஒரு நல்ல வாய்ப்பு.

மிதியடிகளைக் ஒருமுறை குலுக்கிப் போட்டு, அழுக்குகள் இருந்தால் அகற்றுங்கள். பின்னர் அந்த இடத்தில் படிகள் இருந்தால், பெருக்கி, முன்வாசலை vacuum பண்ணி விட்டால் இலகுவாக இருக்கும். Nozzle உடன் உள்ள vacuum பாவித்து (attachment இல்லாதது), மூலைகளில் உள்ள கழிவுகளைச் சேர்க்கலாம்.

யன்னல்களில் உள்ள அழுக்கை(உள்ளே, வெளியே) window cleaners கொண்டு spray பண்ணி, பின்னர் சுத்தமான துணியைக் கொண்டு துடைத்துவிட்டால் பளிச்சென தூய்மையாக, தெளிவாக இருக்கும். அத்துடன், கதவின் குமிழிகள், மற்றும் அழகுக்கு அழகு கருதி கதவுகளில், யன்னல்களில் பதிக்கப்பட்டிருக்கும் சட்டங்களையும் polish கொண்டு சுத்தம் பண்ணிவிட்டால் அழகாக மிளிரும்.

Light switchகளில் படிந்திருக்கும் ரேகைகளை அழுக்குப் போகத் துடைக்க வேண்டும். இதற்கு அதிக நேரம் பிடிக்கப் போவதில்லை. ஈரத்துணி ஒன்றைக் கொண்டு, baseboards, மற்றும் கதவின் சட்டங்களைத் துடைக்கலாம். நிலத்தில் படிந்திருக்கும் காலடி, காலணித் தடங்களை நீக்கலாம். இவை மரத்தரைக்கு மிகவும் உகந்த ஒரு வழியாகும்.



வாசலின் உள்ளே இடம் இருக்குமாயின் லாவண்டர் வாசனை வீசும் திரவியப் பொதி ஒன்றை ஒரு சிறு தட்டில் போட்டு வைத்தால், அதிலிருந்து வரும் நறுமணம் விருந்தாளிகள் உள்ளே நுழையும்போது புத்துணர்வு கொள்ள வைக்கும். நல்ல சுகந்தமாகவும் இருக்கும்.

சமையலறையின் பதினைந்து நிமிடங்கள்

யாருக்கும் சமையலறை நோக்கி இருந்த வாறே அளவளாவப் பிடிக்கும். முதலில் தேவையில்லாத உபகரணங்களை அப்புறப் படுத்துவதுடன், மீதமான உணவை வீசியும், அவற்றின் பாத்திரங்களை dishwasher இருந் தால் அதில் கழுவுவதற்கும் போடலாம், அல்லது கையால் விரைவாகக் கழுவி பக்கமேடையில் அதற்குண்டான trayஇல் காயப் உலர வைக்கலாம்.

ஈரப் பஞ்சு துடைப்புக்களையும். ஈரத் துணிகளையும் microwaveஇல் ஒரு நிமிடம் போல் வைத்து எடுத்தால், அவற்றில் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாமலே படிந்திருக்கும் பக்டீரியா போன்றவை அறவே இடம் தெரியாமல் அழிந்துவிடும். உணவில் இவைகள் சேராமல் இருப்பது முக்கியமல்லவா?

தினமும் உபயோகிக்கத் தேவையில்லாத சமையல் உபகரணங்கள் சமையல் மேடையில் இருப்பின் (food processor, toaster oven, sandwich maker etc), அவற்றைக் கண்ணுக்குத் தெரியாத இடமுள்ள cupboardஇல் அடுக்கி விடுங்கள். இடம் மிச்சம். மற்றவை இருந்தால் அவைகளைக் கொஞ்சம் ஒதுக்கிவைத்துவிட்டு, அவற்றைச் சுற்றி உள்ள இடத்தையும், அந்த உபகரணங்களையும் கொஞ்சம் துடைத்து விடலாம்.

Garbage disposal பண்ணும் ஒரு உபகரணம் சமையலறைக்கு உள்ளேயே இருந்தால், அவற்றில் கொஞ்சம் ஆரஞ்சுப் பழத் தோல்களின் துருவல்களையும் கொஞ்சம் ஐஸ் கட்டிகளையும் போட்டு விட்டால், நல்ல வாசனையாகவும், சுத்தமாகவும் இருக்கும்.

சமையலறை யன்னல்களையும், குளிர்சாதனப் பெட்டி, மற்றும் அதன் பிடிகளையும், நன்றாக அழுக்குப் போக அழுத்தித் துடையுங்கள். Coffee maker இருந்து, அதில் விரல் அடையாளங்கள் பதிந்திருந்தால், அதை ஒரு glass cleaner உபயம் கொண்டு பளிச்சிடச் செய்யலாம். மற்றும்படி, all purpose cleaner கொண்டு, சமையல் மேடைகள், மற்றும் பொருட்கள் பத்திரப் படுத்தும் cupboards போன்றவற்றிற்குப் பயன் படுத்தி, அவற்றின் அழுக்கை அப்புறப் படுத்தலாம். Cupboardகளில் கொட்டிக் கிடக்கும் சரக்குச்

71ம் பக்கம் பார்க்க...

70ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

சாமான்களை அப்புறப்படுத்த, ஒரு பழைய பற்தூரிகைள் அல்லது சுவர்களுக்கு வர்ணம் பூசப் பயன்படுத்தும் பழைய தூரிகை கொண்டு தட்டிவிடுங்கள், அல்லது vacuum உதவியுடனும், நெருங்கமுடியாத மூலைக-ளைக் குடைந்து அழுக்குகளை அப்புறப்-படுத்தலாம். அதன்பின், ஒரு ஈரத்துணி கொண்டு மீதித்தட்டுக்களைச் சுத்தப்படுத்த-லாம்.

தரையை அழுத்த, ஒரு அழி கொண்டு துடையுங்கள். ஒரு துடைப்பிலேயே தரையில் ஒதுங்கி இருக்கும் செல்லப்பிராணிகளின் முடி, அழுக்குகள் மற்றும் தூசிகள் எல்லாம் அந்தத் துடைப்பத்தின் குஞ்சத்தில் சரண-டைந்துவிடும்.

Baking soda கொண்டு, உங்கள் சமைய-லறை sinkஇற்குள் தூவிவிட்டால், நன்றாகச் சுத்தமாவதோடு, வாசனையாகவும் இருக்கும். பின்னர் ஒரு nylon scrub கொண்டு நன்றாக உராய்ந்துத் தேய்த்துப் பின் கழுவிவிட்டால், குழாய்த்தொட்டி பளிச்சென்றாகிவிடும்.

படுக்கையறையின் பதினைந்து நிமிடங்கள்

முதலில் படுக்கையின் விரிப்புக்களை ஒழுங்கு படுத்தியபின், மற்ற விடயங்களில் கவனம் செலுத்துதல் நல்லது. கட்டிலைச் சுற்றிப் பரவியிருக்கும், புத்தகங்கள், விளையாட்டுப் பொருட்கள் போன்றவற்றை ஒரு cupboard உள்ளே அல்லது ஒரு தட்டு போன்ற அமைப்பிருந்தால், அதனுள் அடுக்குங்கள். படுக்கையின் பக்கத்தில், அன்று படித்துக் கொண்டிருக்கும் பத்திரிகை, சஞ்சிகைகள் தவிர மற்ற எல்லாவிதப் புத்தகங்களையும் அப்புறப்படுத்தி விடுங்கள். பழைய புத்தகங்-களை recycleஇற்குப் போட்டுவிடுங்கள் அல்லது அவற்றைப் புத்தக அலமாரியில் ஒழுங்காக, அழகாக அடுக்கி வையுங்கள்.

ஆடைகள் கழுவி, உலர்த்தி எடுத்திருந்தால், அவற்றை ஒரு சுத்தமான தலையணை உறையில் போட்டு, அவரவர் தத்தம் உடைகளைப் பிரித்தெடுக்கும் வரையில், closetஇன் உள்ளே ஒரு மறைவில் போட்டு வையுங்கள். அதேநேரம், கழுவ வைத்திருக்-கும் உடுத்திய உடைகளை, ஒரு binஇன் உள்ளே தூக்கிப் போட்டு வைத்திருந்தால், washing machineஇற்குக் கொண்டு செல்லு வதும் சுலபம். ஒரு கையால் பொருட்களைத் தூக்கிக் கொண்டே மறுகையால் தூசியை அதற்கான சிறு பஞ்சுத் துடைப்பம் கொண்டு தட்டுங்கள். ஒரு பழைய வெள்ளைநிற காலுறை அல்லது கையுறை இருந்தால், அதை ஏதாவதோர் cleanerஇல் நனைத்துப் பின்னர் துடைத்தாலும், பொருட்கள் பார்க்கப் பளிச்சென இருக்கும். இக்கையுறை, காலு-றைகளை பின்னர் மறுபாவிப்பிற்கு முன்னர் சுத்தமாகக் கழுவி வைத்துப் பாவிப்பின் நலம்.

கடிதங்கள், மற்றும் காகிதவேலைகள் எதுவும் இருந்தால், ஒரு folderஇல் அவற்-றை ஒழுங்காகப் போட்டு, உங்கள் night standஇல் இருக்கும் drawerஇல் போட்டு வைத்தால், பின்னர், சமயம் வரும்போது, அவற்றின் தேவையை ஆறுதலாக எடுத்துப் பார்த்து அவற்றைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடிய-தாய் இருக்கும், அல்லது பாகுபிரிக்கும் வேலையும் இலகுவாய் அமையும்.

வரவேற்பறையின் பத்து நிமிடங்கள்

முதலில் நிலத்தில் வீசி அல்லது கொட்டி இருக்கும் பொருட்களை எடுத்து அப்புறப் படுத்துங்கள். பொருட்களை ஒருநிலைப் படுத்துங்கள்.

செல்லப் பிராணிகளின் முடிகள் கொட்டியி-ருந்தால், அவற்றை lint brush அல்லது ஒரு linen roller கொண்டு முடிகளை ஒன்று சேர்த்து வாருங்கள். roller பயன்படுத்த உகந்த இடம் நாம் இருக்கும் மெத்தை நாற்காலிகளும் சொகுசு சோபாக்களுமாம்.

சோபாக்களுக்குப் போடப்பட்டிருக்கும் குஷன், மற்றும் அழகிய வேலைப்பாடமைந்த தலை யணை வகைகளை தட்டிப்போட்டு, மீண்டும் அழகாகவும், நேர்த்தியாகவும் அடுக்குங்கள். அல்லது புதிதாக சோபாவுக்கு போர்த்தும் துணி இருந்தால், அதையும் மாற்றி விடுங்-கள். நேரத்திற்கு நேரம் வித்தியாசமாகவும், அறையை சமயங்களில் வித்தியாசப் படுத்-தியும் காட்டும். ஒரு மாறுதலாக இருக்கும். நம் கைகள் நுழையமுடியாத இடங்களில் vacuum கொண்டு விரைவாக ஒரு treat-ment கொடுங்கள். அத்துடன், இம்மாதிரி இடங்களில் இருந்து வீட்டவர் சாப்பிட ஒரு நாளும் அனுமதிக்காதீர்கள். இதில் சாப்பிடும் துகள்கள், சோபா இடுக்குகள், தலையணை இடுக்குகள், மற்றும் சோபாவுக்குப் பின்னா-லும், கார்ப்பெட் தரையுள்ள நிலத்திலும் விழுந்து அழுக்கும், குப்பையும் சேர வாய்ப்புண்டு.

மேசை அலங்கார விளக்குக் கவர்களை ஒரு சுவர் பெயிண்ட் அடிக்கும் பிரஷ் கொண்டு தூசி தட்டும் அதேநேரம், vacuum cleaner கொண்டு பறக்கும் தூசியைக் கொண்டு சுத்தப்படுத்துங்கள். பல்புக்களில் துடைக்கும் தூசியைத் தட்டும் நேரம், விளக்கு முன்னைவிட பளிச்சென வெளிச்சம் தருவதைக் காணக் கூடியதாக இருக்கும்.

விளையாட்டுப் பொருட்கள், காலணிகள் அங்கிங்கென சிதறிக் கிடந்தால், அவற்றை அவற்றிற்குரிய இடத்தில் வையுங்கள் அல்லது ஒரு basketஇல் எடுத்துப்போட்டு, சேர்த்து பின்னர் அனைவரும் வந்தபின்னர், எதையெதை எந்த இடத்தில் வைப்பது என்-பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

இப்போது பாருங்கள், உங்கள் வீட்டின் சுத்தம் உங்களுக்கே பிடித்துப் போகும்.

manju@thaiveedu.com



பொருளாதார சவால்களை தைரியமாக எதிர்கொள்ளும் ரொறன்ரோ வீட்டுச் சந்தை

2008 டிசம்பர் 11ல் Cadillac கண்காட்சிக்காக, அலுவலக வளர்ச்சி மூத்த துணைதலைவர், Wayne Barwise ஆற்றிய சொற்பொழிவு. "தாய்வீடு" வாசகர்களுக்காக தமிழாக்கம் செய்யப்பட்டது.



இங்கு பேசுவதில் நான் மிகமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். உங்களை ICE வரவேற்கிறது. ஐஸ் என்றால் மிகவும் குளிரானது இது சூடானது. இது சூடாக இருப்பதால் உங்கள் அனைவருக்கும் நன்றி. டோரன்டோ நகரின் புகழ் பெற்ற கொன்டோ புரோக்கர்களுக்கு மிகவும் நன்றி.

ஐஸ்சூடாக இருந்தாலும் சந்தையில் வியாபாரம் மந்தமாக உள்ளது. இந்த கட்டடங்களை சிறப்பாக விற்பனை செய்ய வேண்டும் என்ற இந்த உண்மை உறுதியாக வலியுறுத்துகிறது. நம்மைச் சுற்றியும் உள்ள ஊடக செய்திகள், வருத்தம் தருவதாகவும் மற்றும் துயரம் நிறைந்ததாகவும் உள்ளன.

ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு இருந்ததைவிட TSx45 சதவிகிதம் சரிந்துள்ளது. ஒயில் 100 டொலர்கள் குறைந்து 147 டொலரிலிருந்து 40 டொலருக்கு வந்திருக்கிறது. அமெரிக்காவின் டொலர் 1.10லிருந்து 0.77 டொலராக குறைந்திருக்கிறது. இவை அனைத்தும் யாரும் எதிர்பாராத அளவு மிகவும் வேகமாக குறைந்திருக்கிறது. எனவே நேரங்கள் நம்மிடம் சவால் விடுகின்றன. பொருளாதர நிலைமை மீண்டும் முன்னேறி, பழைய நிலைக்கு வருவதற்கு மிகவும் கடினம் என்று அறிகுறிகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆயினும், ICEன் வளர்ச்சிக்காக பாடுபடும் நாம் தற்போதைய பொருளாதார சவால்களை தைரியமாக எதிர்கொண்டு, நம் நீண்ட நாள் காட்சியையும் மற்றும் இப்பொழுதுள்ள சூழ்நிலைகளையும் ஒன்று சேர்த்து சிந்தித்து வளர்ச்சியை எட்டுவது மிகமுக்கியம்.

கடும் போட்டியுள்ள வணிகச்சந்தையில் கொன்டோமேனியம் திட்டங்களை வாங்குபவர்கள் எப்படி தங்களை மிக நன்றாக பாதுகாத்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதும் மற்றும் 'எதை வாங்குவது' என்பதை சரியாக முடிவு எடுப்பதும் மிகவும் சமமான முக்கியமுள்ள விஷயங்கள்.

நூறு வருடங்களுக்கு முன்பு ஏற்பட்ட பொருளாதார நெருக்கடியான நேரங்களை பற்றி மார்க்ட்வைன் தீர்க்கதரிசனமாகக் கூறினார். அவர் கூறியதை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன் 'சூரியன் பிரகாசிக்கும் போது வங்கிகள் குடைகளை கொடுக்கின்றன, மழை பெய்ய ஆரம்பிக்கும் போதோ அவர்கள் குடைகளை திரும்ப கேட்கிறார்கள்' இன்றைய நிலையைவிட அன்றைய நிலை அதிக உண்மையானது ஒன்றும் இல்லை இன்று உலகம் இதுவரை நடந்திராத கடன் பிடியில் சிக்கி தவிக்கிறது. வணிகச்சந்தையில் கடனை யாரும் திருப்பிக் கொடுப்பதில்லை. மேலும் வங்கிகளிடம் கடன் கொடுப்பதற்கு பணம் இல்லை, அல்லது அவர்களுக்கு கடன் கொடுப்பதற்கு விருப்பம் இல்லை.

ரொறன்ரோ நகரின் கொன்டோமேனிய உரிமை வணிகச்சந்தை சொற்களில் இதன் அர்த்தம் என்ன? சில திட்டபணிகளுக்கு நிதி உதவி பெறுவது மேலும் மேலும் கடினமாகிக்கொண்டே வருகிறது. மற்றும் மற்றைய திட்ட பணிகளுக்கு நிதி உதவிபெற முடியவே இல்லை என்பது தான் இதன் அர்த்தம். நம்மை போன்ற சில அபிவிருத்தியாளர்களுக்கு இது ஒரு அனுகூலமான விஷயமாகும். ஏனென்றால் வியாபாரம் நடக்கும் வருடங்கள் தான் ஆகின்றன. அவைகளில் பல எண்ணிக்கையிலான சிறிய மற்றும் பெரிய நிறுவனங்கள் தங்களுடைய திட்ட பணிகளை ரத்து செய்யவோ அல்லது புதிய திட்டபணிகளை ஆரம்பிக்காமல் பின்வாங்கவோ செய்கிறார்கள். ஆயினும் தற்போது கட்டுமானத்தில் இருக்கும் பணிகளை அவர்கள் முடித்து விடுவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

> **"Vancouver மற்றும் Calgaryயில் கட்டிடங்கள் கட்டும் பணி நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அஸ்திவாரத்துக்காக தரையில் தோண்டிய பள்ளங்கள் அப்படியே இருக்கின்றன. கால்கேரியில் 500 கொன்டமேனியம் உரிமையுள்ள கட்டிட கட்டுமானத்தில் 90 சதவிகிதம் விற்பனை செய்யப்பட்டு விட்டது, கடன் கொடுத்தவர் மேலும் கடன் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டார். இதனால் கட்டுமானம் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. ரொறன்ரோவில் மட்டும் இப்படி ஒன்றும் இல்லை. இப்படி ஆகும் என்ற நிலையும் இல்லை."**

இடத்தில் போட்டி குறைவாக இருக்கும். விலைக்கு வாங்குபவர்கள் யாரிடமிருந்து வாங்க வேண்டும் என்று சரியாக பகுத்துணர்வதற்கு நிதி உதவி ஸ்தாபனம் உதவும்.

இப்பொழுது சுமார் 150 Real Estate நிறுவனங்கள், Greater ரொறன்ரோ பகுதியில் கொன்டமேனியம் அபிவிருத்தி தொழிலில் ஈடுபட்டு வருகின்றன. 1996ல் சுமார் பன்னிரண்டு தொழில் நிறுவனங்கள் இருந்தன. தற்போது 150 நிறுவனங்கள் உள்ளன. அவற்றில் அதிகம் சிறிய நிறுவனங்கள் தான் அவர்கள் தங்கள் தொழிலை நடத்துவதற்கு வியாபாரகடன் தரும் கூட்டுறவு ஸ்தாபனங்களையும் மற்றும் கூடுதல் வட்டிக்கு கடன் கொடுக்கும் நிதி நிறுவனங்களையும் தான் நம்பியிருக்கின்றனர். அநேகமான இந்த நிறுவனங்கள் தொழிலை ஆரம்பித்து ஐந்து

Cadillac கண்காட்சியின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து பார்க்கும் போது இது நமக்கு ஒரு அனூகலமான நிலையை தருகிறது. ஒன்றாறியோ ஆசிரியர்கள் ஓய்வூதிய முதலீட்டு திட்டத்தினால் முழுமையான உடைமையுள்ள இந்த 1,700 கோடி டொலர் Real Estate நிறுவனம் நம்மில் பலருக்கும் அதிகமாக தெரியாமலிருந்தாலும், 10,000 கோடி டொலருக்கும் மேலான சொத்துகளை இந்த Cadillac கண்காட்சி கொண்டுள்ளது. குறுகிய கால அடிப்படையில் இல்லாமல் நீண்டகால அடிப்படையில் திடமான சொத்துகளை நிர்வாகம் செய்து ஓய்வு ஊதிய சந்தாதாரர்களுக்கு பல வருடங்கள் வருமானம் உண்டு பண்ணுவதற்கு ஏதுவான நமமுடைய முதலீட்டு சிறப்புத்திட்டத்தின் மீது கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதன் விளைவாக ஐந்து, பத்து, மற்றும் பதினைந்து வருட காட்சி எல்லைகளுக்கு வணிகச்சந்தையை தொலை நோக்கு பார்வையுடன் நாம் பார்த்து வருகிறோம். நேர்முகமான மற்றும் எதிர்முகமான ஆகிய இரண்டு சுழற்சிகளை வணிக சந்தை கடந்து செல்லும் என்ற உண்மையை நாம் எதிர் பார்க்கிறோம் மற்றும் அதற்காக திட்டமிடுகிறோம். எதிர்முகமான சுழற்சிகளின் பாதையில் பத்திரமாக வந்து சேருவதற்கு தேவையான நிதி பலமும் மற்றும் பண வசதியும் நம்மிடம் உண்டு. நமக்கென சொந்தமாக திட்டங்களை நாம் வளரச்செய்கிறோம். அவைகளுக்காக வங்கியில் இருந்து நாம் கடன் எதுவும் வாங்கப் போவதில்லை. இணையில்லாத மேலும் சாதனை பின்னணி கொண்ட, புகழ் பெற்ற Lanterra போன்ற முன்னனி நிறுவனங்களுடன் நாம் தொழிலுறவு வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

கடினமான பொருளாதார நெருக்கடியான நேரங்களில் ஸ்திரமான மற்றும் நம்பகமான நிதி நிலைமை மிகவும் அவசியம். கொன்டமேனியம் உரிமையுடன் செயல்படும் வாடிக்கையாளர்கள் ஒரு கொன்டோவை எந்த நிறுவனத்திலிருந்து வாங்கவேண்டும் என்பதை தூண்டும் பெரிய காரணங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். நிறுவனம் அமைந்திருக்கும் இடமும் விலைக்கு வாங்குபவர்களை கவரும் இன்னொரு காரணமாக இருக்கிறது. நாம் York Centre முதலீடு செய்துள்ளோம் நம் முயற்சி இதற்கு ஒரு சிறந்த உதாரணமாக திகழ்கிறது.

மற்றும் விமானத்திலிருந்து பார்த்தால் காட்சி தெரியும்Toronto Skyline, பற்றி நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். அடையாளம் காணத்தக்க அனைத்து கட்டடங்களையும் நீங்கள் பார்க்க முடியும். Toronto Doninion Centre, Brook field place, the Royal York, The railway tracks and Union Station, மற்றும் தெற்கு மையம் என்று விரைவில் அழைக்கப்பட போகும் தெற்கு பகுதியிலுள்ள இடம். இது நகரத்தில் மிகவும் உணர்ச்சியை தூண்டும் இடங்களில் ஒன்று. இந்த பகுதியில் சுமார் அறுபது லட்சம் சதுர அடிக்கு, கலப்பு, கூட்டுறவு வளர்ச்சி திட்டங்கள் நிறைவேற்றப்பட உள்ளன.

Cadillac கண்காட்சி மற்றும் Lanterra ஆகியன தெற்கு மையத்தில் கட்டப்படும் முதலாவது கட்டிடம் ஆகும். Air Canada Centreக்கு அருகில் Maple Leaf Square கட்டப்படுகிறது. அது சுமார் 18 லட்சம் சதுர அடி பரப்பளவு கொண்டது. அதற்கு மிக அருகில் இருக்கும் York Centre கிழக்கு திசையில் 17 லட்சம் பரப்பளவை கொண்டு கம்பீரமாக இருக்கிறது. ஆகையால் நாம், ஏறத்தாழ 34 லட்சம் சதுரஅடி பரப்பளவில், நாம் நம்முடைய பங்காளி Lanterraவுடன் சேர்ந்து இந்த இடத்தில் பணம் சம்பந்தமான பொறுப்பை நிறைவேற்றப் போகிறோம். நீண்ட கால அதிகப்படியான முதலீடு 100 கோடி டொலருடன் நாம் உழைப்பை தொடங்கப் போகிறோம். இது கதையின் ஒரு பகுதி தான். மீதி இருக்கும் அறுபது லட்சம் சதுர அடியும், அதன் சொந்தக்காரர்கள் யார் என்பதும், சமமுக்கியத்துவம் வாய்ந்த விஷயங்களாகும்.

நம்முடைய இடத்திற்கு வடக்கில் மிக அருகில் 6,50,000 சதுர அடி பரப்பளவு உள்ள கட்டடம் Great West Life நிறுவனத்தால் கட்டப்பட்டு வருகிறது. Price water House Coopers அங்கு குடியேறப் போகும் தலைமை குத்தகைக்காரர்களில் ஒருவர். அதற்கு அடுத்தாக, கிழக்கு பக்கத்தில் மற்றும் Maple Leaf Squareக்கு அடுத்து வடக்கில் ஹார்வார்ட் பல்கலைகழக ஓய்வூதிய நிதியின் துணையால் Menkes நிறுவனத்தால் 7,50,000 சதுர அடி பரப்பளவில் ஒரு கட்டடம் கட்டப்பட்டு வருகிறது. Telus நிறுவனத்தின் தலைமை அலுவலமாக இது செயல்படும். கூடுதலாக, Air Canada Centre கிழக்கு திசையில் ஒரு பெரிய நிலப்பகுதி உள்ளது. அது Caisse de Depot

76ம் பக்கம் பார்க்க...

கடந்த மாதத்தில்...

போரை நிறுத்தி மக்களை காப்பதற்கான, பாராளுமன்ற உறுப்பினர் ஜிம் கரியானிஸ் அவர்களின் கூட்டத்தில். 31-1-09

இலங்கை அரசைக் கண்டித்து நடாத்தப்பட்ட மாபெரும் மனிதச்சங்கிலி எழுச்சிப்பேரணி - ரொறன்ரோ 30-01-09







ரொறன்ரோவில் நடைபெற்ற 150 மணிநேர தொடர் சுழற்சி முறையிலான "அன்னை அழைக்கிறாள்" உண்ணா நோன்பின்போது (19 முதல் 25-01-2009)

Red Carpet Real Estate புதிய கிளை திறப்புவிழா
21-01-09







காலத்தின் கட்டாயம் நிகழ்வில்
18-01-09

IMHO-Youth Canada, யாழ் மருத்துவபீட மாணவர்களுக்குக் கைகொடுக்க நடாத்திய "Breaking Barriers"
23-01-09







Harmony 2009
03-01-09

நெடுந்தீவு மக்கள் ஒன்றியத்தின் "ஊரும் உறவும்"
03-01-09







Harmony 2009
03-01-09

ரொறன்ரோவில் உள்ள இந்திய துணைத் தூதரகத்தின் நடாத்தப்பட்ட கவனயீர்பு நிகழ்வில் 19-01-09







Self Harm – சுயவருத்துகை


லலிதா புருடி

சுயவருத்துகை - தன்னைத் தானே வேண்டுமென்று வருத்துதல்

தற்போதைய கடுகதி வாழ்வில், உலகளாவிய ரீதியில் சகல சமுதாயங்களிலும் பல குடும்பங்களின் நிம்மதியை இரகசியமாகச் சீர்குலைக்கின்றது, சுயவருத்துகை எனும் உளப்பாதிப்பு. குறிப்பாக இளம் பெண்களைப் பீடிக்கும் இந்த விசித்திர மனோநிலையினால், அவர்கள் வேண்டுமென்றே தம்மைத்தாமே வெவ்வேறு விதங்களில் தாக்கி வருத்திக் கொள்கிறார்கள். யாழ்நகரில் 1989ம் ஆண்டு கத்தோலிக்க மதகுரு இல்ல தொடர்பகத்தில் பயங்கரக் குண்டுவீச்சின் மத்தியில், சாந்தியகத்தில் என்னிடம் உளவளத்துணை பெற்றிட வந்த, தன் கைகளை பிளேடினால் கீறிக் காயப் படுத்திய பதினாறுவயது மாணவியின் அழகிய முகம் இப்போ என் ஞாபகத்திற்கு வருகிறது.

நத்தார் 2008 பண்டிகைக்கு முன் ரொறொன்ரோவில், தன்னைத்தானே பிளேடினால் வெட்டிக் காயப்படுத்தும் பதினெட்டு வயது சர்வகலாசாலை மாணவியைச் சந்தித்தபின், கூடிக்கொண்டே வரும் இந்த நிலை மேலும் பரவாது தடுப்பதற்காகவும், இதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வினை எம் மக்களிடையே ஏற்படுத்துவதற்காகவும் இக்கட்டுரையை எழுதுகின்றேன்.

சுய வருத்துகை என்றால் என்ன?

ஒருவர் தன் உடலை வருத்துவதற்காக, வேண்டுமென்றே உடனடியாகக் கையாளும் ஒரு செயல்பாடே சுய வருத்துகை எனும் Self Harm. இதனை, சுயதாக்குதல், சுயதீங்கு, உடலைக் கீறிச் சிதைத்தல், உயிராபத்தற்ற வேண்டுமென்று செய்யும் தீங்கு, அடையாளத்திற்காகக் காயப்படுத்தல் எனப் பல பெயர்களால் அழைக்கலாம். சுயவருத்துகையை நேரடி சுயவருத்துகை, மறைமுக சுய வருத்துகை என இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

நேரடி சுய வருத்துகை

- வெட்டுதல்
- கூரிய ஆயுதங்களால் உடலைக் குத்துதல்.
- தோலைக் கீறிக் கிழித்தல்.
- புண்களைத் தோண்டுதல்.
- உடல் உறுப்புக்களைக் கடித்தல்.
- சூட்டினால் தோலைச் சுடுதல்.
- இரசாயனக் கலவையினால் தோலை எரித்தல்.
- தலைமயிர், கண், இமை மயிர் முதலியவற்றைப் பிய்த்துப் பிடுங்குதல்.
- எலும்பு முறியும் வரை அடித்துக் காயப்படுத்தல்.
- கழுத்து, கை, காலைக் கட்டுவதால் இரத்தோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- உயிராபத்து விளைவிக்காத அளவில் நச்சுப் பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்.

மறைமுக சுய வருத்துகை

- மது அருந்துதல்.
- போதைவஸ்து உபயோகித்தல்.
- அளவுக்கு அதிகமாக அல்லது மிகக் குறைவாக உணவு உட்கொள்ளுதல். Anorexia அல்லது Bulimia.
- வரைமுறையற்ற பாலியல் உறவுகள் - Sexual Promiscuity.
- சூதாடுதல்.

தமக்கு ஏற்படும் அவமான உணர்வு, வெட்கம், குற்றவுணர்வு மேலீட்டால் இவ்வாறு தம்மைத்தாமே வருத்துபவர்களில் பலர் அதை மறைமுகமாகவே செய்வதுடன், அதன் அடையாளங்களையும் பிறரிடமிருந்து மறைக்கிறார்கள்.

சுயவருத்துகையால் பின்வரும் உறுப்புக்களே கூடிய அளவில் பாதிக்கப்படுகின்றது.

- கைகள்.
- கால்கள்.
- வயிற்றுப்பகுதி.
- தலை.
- மார்புப் பகுதி.
- பாலுறுப்புகள்.

ஒன்றிற்கும் கூடிய முறைகளில் தமது உடலை இவர்கள் வருத்திக்கொள்கிறார்கள்.

> “ தம்மால் தாங்கமுடியாத தமது மனக்கிளர்ச்சியைச் சமாளிப்பதற்கு இவர்கள் எடுக்கும் தவறான முயற்சியே, சுயவருத்துகை. இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவரின் மனதில் ஏற்பட்டிருக்கும் பாரிய பிரச்சினையின் வெளிப்புற அறிகுறிதான் இது. ”

சுயவருத்துகையை யார் கையாள்கிறார்கள்?

ஒருவரையும் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாது. எல்லா வயதிலுமுள்ள சகல இன, கலாச்சார ஆண் பெண்பாலார், சமுதாயத்தில் வெவ்வேறு மனப்போக்கு உடையவர்கள்.

சிறுவர்களும் சுய வருத்துகையில் ஈடுபடுகிறார்கள் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன, பலர் தாம் சிறுவயதிலேயே இதை ஆரம்பித்ததாகச் சொல்கின்றனர்.

சகலவிதமான உடல் குறையுற்றோர், சகல விதமான மனநோய் உள்ளவர்கள், முக்கியமாக என்ன விஷயம் இவ்வாறு தம்மைக் கடுந்துயருக்குள் தள்ளித் துன்புறுத்துகின்றது என்ற உணர்வை, வார்த்தைகளால் வெளிப் படுத்திச் சொல்ல முடியாதவர்கள், அதை மனதுள் அடக்கிப் புழுங்கி தம்மைத் தாமே வருத்துவதால் ஆறுதல் அடைகிறார்கள்.

இவ்வாறு சுயவருத்துகையில் ஈடுபட்டிருப்போரின் வாழ்க்கைத் துயரம் அளப்பரியது.

சுய வருத்துகையைக் கையாள்பவர்களின் வாழ்வில் காணப்படும் காரணிகள்

- பால்யப் பருவத்திலிருந்து தாங்கொணாத் துன்பம்.
- உடல் ரீதியான துன்புறுத்தல்.
- பாலியல் துன்புறுத்தல்.
- கவனமற்ற புறக்கணிப்பு, அலட்சியம், அக்கறையின்மை.
- உளரீதியான துன்புறுத்தல். பெற்றோர் பிள்ளைகளிடையே பாகுபாடு காட்டுதல் - Favouration
- அடிக்கடி சத்திர சிகிச்சை அல்லது பாரிய வைத்திய சிகிச்சை.
- வன்முறையைக் காணுதல்.
- இழப்புக்கள்.
- போர்ச்சூழல் போன்றவற்றை சிறுவயது முதல் அனுபவித்தல்.

சுயவருத்துகை பற்றிய தவறான நம்பிக்கைகள்

- இது தொடர்ந்திடும் தற்கொலை முயற்சி.
- இதைக் குணப்படுத்த முடியாது என்ற நம்பிக்கையின்மை.
- அவர்கள் வெட்டுவதும், குத்துவதும், பயமுறுத்துவதும் வெறும் நடிப்பு.
- இது சும்மா கவனஈர்ப்புக்காக ஏற்படுத்தும் சிறுகாயங்கள், பெரிய ஆபத்து ஒன்றும் இல்லை.
- இவ்வாறு பாரதூரமான காயங்களைத் தம் உடலில் ஏற்படுத்துவது Psychosis எனும் மனநோய்.
- இது Masochism எனப்படும் பாலியல் இன்பம் பெறுவதற்காகத் தம்மைத்தாமே துன்புறுத்திக் கொள்வது.

சுய வருத்துகை பற்றிய உண்மைத் தகவல்கள்

- சுயவருத்துகையில் ஈடுபடுபவர்களில் வெகு சிலரே தற்கொலை புரிகின்றனர்.
- தற்கொலை எண்ணங்கள் மனதில் நிறைந்திருந்த காலகட்டத்தைத் தாண்டி, தான் தற்கொலை புரிவதைத் தடுப்பதற்காக, தற்கொலையிலிருந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காகவே இவ்வாறு சில சமயங்களில் சிலர் திட்டமிட்டு தம்மைத் தாமே தாக்கி வருத்திக் கொள்வார்கள்.
- பிரச்சினையால் தமது பிரக்ஞையைப் பீடித்திருக்கும் மனத்துயரை மாற்றி, வாழ்வைச் சமாளிப்பதற்காகத்தான் தவறான வழியாகிய சுயவருத்துகையில் இவர்கள் ஈடுபடுகின்றார்கள்.
- தம்மைத்தாமே துன்புறுத்துவதால் ஏற்படும் வலி தரும் ஆறுதலை அனுபவிப்பதற்காக.
- துன்பம் தரும் உணர்வுகளற்ற மன இறுக்கம், கோபம், ஆத்திரம், ஏமாற்றம் போன்றவற்றை வெளிப்படுத்தி ஆறுதல் அடைவதற்காக - இந்த ஆறுதல் நீடித்து நிலைக்காதபடியால் அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் சுயவருத்துகையில் ஈடுபடுகிறார்கள்.
- பிரச்சினையின் தாக்கத்தினால் தமக்குள் சகல உணர்வுகளும் உறைந்து உள்ளம் மரத்துப்போயிருப்பதால், அதிலிருந்து விடுபடுவதற்காக, இறந்துபோன தம் உணர்வுகளுக்கு உயிரூட்டுவதற்காக தம்மைத் தாமே இவ்வாறு உயிராபத்து வராது தாக்குகின்றார்கள். வேதனை தரும் தமது கோபத்தை வெளிப்படுத்தி, சுயதாக்குதலின் போது ஏற்படும் ஆறுதல் பெற வேண்டிய தமது தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காகவே தமது உடலை வருத்தி, வலியை ஏற்படுத்தி, அந்த வலியை அனுபவிப்பதால் மரத்துச் செத்துப்போன தமது உணர்வுகளைத் தட்டி எழுப்பிட முயற்சிக்கிறார்கள்.

இவர்கள் தமக்குள் ஒரு உணர்வுமின்றி மனம் மரத்து மடிந்து போயிருப்பதாக உள வளத்துணையாளருக்குச் சொல்வார்கள். செத்துப்போன உணர்வுகளை தமது உடல் வலியினால் தட்டி எழுப்புவதற்காகவே இவர்கள் தம்மை இவ்வாறு உயிராபத்தில்லாது காயப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள் எனும் உண்மையை, யாவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தம்மால் தாங்கமுடியாத தமது மனக்கிளர்ச்சியைச் சமாளிப்பதற்கு இவர்கள் எடுக்கும் தவறான முயற்சியே, சுயவருத்துகை. இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவரின் மனதில் ஏற்பட்டிருக்கும் பாரிய பிரச்சினையின் வெளிப்புற அறிகுறிதான் சுயவருத்துகை.

மனோதத்துவ வைத்தியர் Dr. Kolk செய்த ஆய்வில் இளம் பெண்கள் தம்மைக் காயப் படுத்த வேண்டுமென்று உணரும்போது அவர்களின் கைகளை ஐஸ் நீருக்குள் வைக்கச் சொன்னார். அவர்கள் கைகளில் வலியை உணராதபடியால், சாதாரணமானவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமான நேரம் தமது கைகளை ஐஸில் வைத்திருக்கக் கூடியதாக இருந்தது. உடலின் இயற்கை வலி நிவாரணியாகிய Endorphin எனும் மருந்தை ஊசியால் ஏற்றியவுடன் அவர்கள் கைகளில் வலியை உணர ஆரம்பித்தார்கள். ஆகவே பிரச்சினையால் உடலில் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றமே இவர்களை சுயவருத்துகையைக் கையாள வைக்கின்றது என்பது நிரூபணமாகின்றது.

சுய வருத்துகையைக் கையாள்பவர்கள் இவ்வாறு தம்மைத் தாமே வருத்துவது எதற்காக என்பது அவர்களுக்கும் உளவளத் துணையாளருக்கும், வைத்தியர்களுக்கும் நன்கு தெரியும். தற்கொலையால் உயிரிழக்க விரும்பாது, இப்படி ஒருவித உணர்வையும் அனுபவிக்க முடியாமல், இறந்து விறைத்தைப் போல உடல் மரத்துப் போயிருப்பதை நிறுத்துவதற்காக, வலியை என்றாலும் உணர்வதற்காகத்தான் தம்மைத் தாமே காயப்படுத்தும் இவர்கள், வழக்கமாக தமது காயங்களைப் பிறரிடமிருந்து மறைத்துக் கொள்வர்.

தாங்க முடியாத மனத்துயரம், குடும்பப் பிரச்சினை, காதல் பிரச்சினை, உடல் ரீதியான/பாலியல் ரீதியான துன்புறுத்தல், பெற்றோர்/பாதுகாவலரின் புறக்கணிப்பு போன்றவற்றாலோ, பரம்பரை நோயினாலோ தான் இந்த பதின்மப் பருவப் பெண்களும், சில வயது கூடியவர்களும் தம்மைத்தாமே இவ்வாறு வெட்டிச் சிதைக்கத் தூண்டப்படுகின்றனர். பிரச்சினையினால் தமக்குள்ளே இறப்பின் பின் ஏற்படும் விறைப்புப் போன்று உருவாகியிருக்கும் அந்த மரத்த உணர்வு விளைவிக்கும் பயங்கரத்திலிருந்து விடுபடுவதற்காக, உடலை தாக்கி வருத்துவது, 'நான் உயிருடன் இருக்கிறேன், எனும் ஆறுதலை அவர்களுக்குக் கொடுக்கின்றது என மனோதத்துவப் பேராசிரியர் மைக்கேல் ஸ்ரோபர் Dr. Michael Strober விளக்குகின்றார்.

சில பாடசாலைகளில் மாணவ மாணவிகள் ஒருவரைப் பார்த்து ஒருவர் சில சமயங்களில், இந்த விசித்திரமான பழக்கத்தை காப்பியடித்து கொள்ளலாம். ஆண்கள் தமது எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திப் பிறரைத் தாக்குவார்கள். ஆனால் பெண்கள் அதிகமாக தம் எதிர்மறை உணர்வுகளை உள்ளடக்கி, தம்மைத் தாமே, தாக்கி வருத்துகின்றனர் என்பதையும் குறிப்பிட வேண்டும். ஆய்வுகளினால் சுயவருத்துகை பற்றிய கூடிய தகவல்கள் வெளிவந்திருக்கின்றன. வெட்டுவதன் காரணம் என்ன? இந்த நிலை வருமுன் தடுப்பதற்கும், வந்த பின் குணப்படுத்துவதற்கும் செய்ய வேண்டிய வழிமுறைகள் என்ன என்பவற்றைப் பற்றியும் இப்போ கூடிய புரிந்துணர்வு ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

Anorexia எனும் குறைவாக உணவு உண்பது, Bulimia (இளவரசி டயானா Bulimia வினால் அவதிப்பட்டவர்) எனும் கூடிய அளவு உணவு உட்கொள்வது எனும் இவ்விரண்டு

76ம் பக்கம் பார்க்க...

Self Harm – சுயவருத்துகை ...

72ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

நிலைகளுடனும் தொடர்புடையது, சுயவருத்துகை. சாதாரணமாக முதலில் உணவு உட்கொள்ளும் பிரச்சினையுடன் ஆரம்பித்துத்தான் பின்பு தம்மை கத்தியால், பிளேடினால், ஊசியினால் குத்தி வெட்டுவார்கள். வெள்ளையின மேற்கத்தையர் தான் கூடிய அளவில் சுயவருத்துகையைக் கையாண்டாலும் எமது தமிழ்ச் சமுதாயத்திலும் இரகசியமாக இது பரவி வருவது கவலை தருகின்றது. Perfectionism is a vice என்பதை உணராது, குறை ஒன்றுமேயில்லாது முழுமையானவர்களாக இருக்க விரும்புவர்களும், அப்படி முழுமையாக நாம் இல்லையே என்று தம்மை வெறுப்பவர்களும், கோபத்தை வெளிப்படுத்தாது, தமக்குள் அடக்கி வைத்துப் புழுங்குபவர்களும் இவ்வாறு தம்மைத் தாமே வருத்திக் கொள்ளத் தூண்டப்படுகின்றனர்.

எவ்வாறு இவர்களுக்கு உதவலாம்?

தமது மனதிற்குத் துன்பம் தரும் பிரச்சினைகளைச் செய்கைகளினால் வெளிப்படுத்தாது, பேசி வார்த்தைகள் மூலம் வெளிப்படுத்துவது நன்மை தரும். பெற்றோர், நம்பிக்கைக்குகந்த நண்பர், உறவினர், உளவளத்துணையாளர், மனோவைத்தியர் போன்ற ஒருவருடன் மனந்திறந்து பேசுவது மனப்பாரத்தைக் குறைக்கும். தமது எதிர்மறை உணர்வுகளான கோபம், பயம், வெறுப்பு, ஆத்திரம், ஏமாற்றம் போன்றவற்றை உள்ளடக்கி வைத்திராது, வெளிப்படுத்தி யாருடனாவது பேசும்படி அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். தமது துன்ப உணர்வுகளை வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்த அவர்கள் பழகியதும், தம்மை வெட்டித் துன்புறுத்துவதை அவர்கள் நிறுத்தி விடுவது நிச்சயம்.

இந்த உளவளத்துணை சிகிச்சையின் வெற்றிக்கு அதிக பணமும் காலமும் செலவாகும் என்பது உண்மை. Torontoவில் Health card உடன் உளவளத்துணை அளிக்கும் சில வைத்தியர்கள் இருக்கின்றனர். இணையத்தளத்தில் பார்த்தால் உங்கள் சூழலில் இருப்பவரைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். குடும்ப வைத்தியரிடமும் கேட்கலாம். முதலில், தமக்கு ஆறுதல் தரும், அந்த ஒரே ஒரு செயலை, வெட்டுதலை நிறுத்தவே முடியாது போலத்தான் அவர்களுக்குத் தோன்றும். ஆனால், பாதிக்கப்பட்டவரின் மனநிலையையும், அவரின் பிரச்சினையின் தாற்பரியத்தையும் சூழலில் உள்ளவர்கள் புரிந்து விளங்கிக்கொண்டு, தமது அன்பு, ஆதரவு, அங்கீகாரத்தால் இவர்களைக் குணப்படுத்த உதவ நிச்சயம் முடியும். தகுந்த சிகிச்சைக்கு தேர்ந்த உளவளத்துணையாளர், மனோவைத்தியரிடம் இவர்களை அழைத்துச் செல்லவும் வேண்டும். இதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வை ஊக்குவித்திட பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி போன்ற ஊடகங்கள் அக்கறையெடுக்க வேண்டியது மிக மிக முக்கியம்.

ஏன் இவ்வாறு இளம் பெண்கள் தம்மை வெட்டிக்கொள்கிறார்கள்?. உலகளாவிய ரீதியில் ஏன் இதன் விகிதாசாரம் ஏறிக்கொண்டே போகின்றது என்பது தெரியவில்லை, என வைத்திய ஆய்வுகள் சொன்னாலும், எம்மிடையே அடிப்படை மனித மேம்பாடுகளாகிய அன்பு, அஹிம்சை, சத்யம், தர்மம், சாந்தி முதலியவற்றின் கடைப்பிடிப்பும் போஷணையும் குறைந்தபடியால்தான், இதுபோன்ற நிலைகள் உருவாகின்றன என்பது எனது கணிப்பு. குடும்பங்களில் அன்பும், புரிந்துணர்வும் ஒற்றுமையும் நிலவினால் பெற்றோர்க்கும் பிள்ளைகளுக்கும் மிடையில் நல்ல தொடர்பு இருக்கும். பெற்றோர், மனித மேம்பாடுகளை தாமும் கடைப்பிடித்து, பிள்ளைகளுக்கும் சிறுவயது முதல் கற்பிப்பது தனிமனித ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு அத்திவாரமிடும். இதன் பயனாக ஒவ்வொருவரின் சுயமதிப்பும் உயர்ந்திட, நான் இன்புற்றிட பிறரைத் துன்புறுத்த வேண்டுமென்ற தேவை, மறைந்தோடிவிடும். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரின் தாழ்வு மனப்பான்மை மறந்திட திருப்தியான வாழ்வு, மகிழ்ச்சியான குடும்பம், முன்னேறிடும் சமுதாயம், ஒற்றுமையான நாடுகள், ஒருங்கிணைந்த மானிடம் எனப் பொற்காலம் பிறந்திடும் அல்லவா?

jeeva@thaiveedu.com



பொருளாதார சவால்...

72ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

Pension Fund நிறுவனத்துக்கு சொந்தமாகும். அந்த இடத்தில் ஏறத்தாழ இருபது லட்சம் சதுர அடி பரப்பளவில் ஒரு கட்டடம் கட்டுவதற்கு அவர்களிடம் திட்டங்கள் உள்ளன. அதற்கு மிக அருகாமையில் Telus கட்டடத்திற்கு மேற்கு திசையில் உள்ள இடத்தில் இன்னொரு நாற்பது அடுக்கு மாடிகோபுரம் வரப்போகிறது. அது Fairmontக்கு சொந்தமானதாகும்.

இந்த இடத்தில் முதலீடு செய்யப்பட்டுள்ள வளர்ச்சி திட்டத்திற்கான டொலர்கள், பங்கு பெற்ற அதிக எண்ணிக்கையிலான ஓய்வூதிய நிதிகள் மூலம் மூலதனம் போடப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் அனைவரும் இந்த இடத்தில் நீண்டகால பொறுப்பை நிறைவேற்ற உள்ளார்கள். மேலும் கடுமையான பொருளாதார நெருக்கடியுள்ள நேரங்களில் அவர்கள் அனைவரும் நிதி சம்பந்தமான காரியங்களை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றுவார்கள். காலம் செல்லச் செல்ல தெற்குமையம் வளர்ந்து கொண்டே வருகிறது. கடினமான பொருளாதார நெருக்கடி நேரங்களிலும் அது வளர்ந்து கொண்டுதான் வருகிறது. Maple Leaf Square கட்டுமானப்பணியில் இருக்கிறது. வணிகச்சந்தை கடினமாக இருக்கும் போது ஜுலை மற்றும் ஆகஸ்ட் மாதங்களில் நாம் ICEஐ விற்பதற்கு தொடங்கினோம். வணிகச் சந்தை சரிந்து பொருளாதார வீழ்ச்சி இருந்த நேரத்திலும் அதன் விற்பனை தொடர்ந்து நடந்து தொண்டுதான் இருந்தது. Cadillac கண்காட்சி மற்றும் லேன்டெர்ரா போன்ற வளர்ச்சி அடையச் செய்வர்களின் பண சம்பந்தமான நம்பகத்மையும் மற்றும் சகல வசதிகளும், எதையும் கொண்டு செல்வதற்கு வசதியும் உள்ள இடமும் ஆகிய இரண்டு காரணங்கள் தான் இந்த வெற்றிக்கு காரணம் என்று நாம் நம்புகிறோம். மூன்றாவது காரணம் தரம், தரமுள்ள மற்றும் நிகரில்லாத வடிவமைப்பு மற்றும் அவர்கள் தயாரிக்கும் உற்பத்தி பொருட்களின் தரம்.

இன்றைய பொருளாதார தகவலின் சாரம் இதுதான். இது இவ்வளவுதான். நீங்கள் ஒவ்வொன்றையும் ஒரு அகலமான பிரஸ்ஸால் பெயின்ட் அடிக்க முடியாது அனைத்து வளர்ச்சியாளர்களும் ஒரே மாதிரியானவர் அல்ல. ஒவ்வொருவரின் நிதி நிலைமையும் ஒரே மாதிரியானது அல்ல. மேலும் பொருளாதார வீழ்ச்சியால் ஒவ்வொரும் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்றாலும், ஒவ்வொருவரும் ஒரே மாதிரியான அளவிற்கு பாதிக்கப்பட மாட்டார்கள். கடந்தமாதம் வெளிவந்த Globemail பத்திரிகை இதழின் தொழில் செய்தி பிரிவின் கீழ் வந்த தலைப்பு, சில நாட்களுக்கு முன்பு (நான் படித்ததை கூறுகிறேன்) கோன்டோ கட்டிடத்தின் விலை ஏற்றம் பயங்கரமாக நின்று விட்டது என்று கூறியது. இப்பொழுதும் பயத்தை உண்டு பண்ணும் தலைப்பு செய்தி அது ஆனால் மேலும் நீங்கள் படிக்கும் போது, வன்கூவரிலும் மற்றும் கால்கேரியிலும் நிலைமைகள் எப்படி மோசமாகிக் கொண்டு வருகிறது என்பதை அந்த கட்டுரை விவரிக்கிறது. அதன் செய்தி உண்மை தான் ரொறன்ரோவை பொறுத்த வரையில், நிலைமை கட்டுக் கடங்கியிருக்கிறது, ஒரு சில சாதாரண மாற்றங்கள் செய்தாலே போதும்.

சமீபத்தில் வான்கூவர் (Vancouver) மற்றும் கால்கேரி (Calgary)க்கு போயிருந்தேன். கட்டிடங்கள் கட்டும் பணி நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்தது. அஸ்திவாரத்துக்காக தரையில் தோண்டிய பள்ளங்கள் அப்படியே இருந்தது கால்கேரியில் 500 கொன்டமேனியம் உரிமையுள்ள கட்டிடங்கள் உள்ளன. அவற்றில் கட்டுமானத்தில் உள்ள 90 சதவிகிதம் விற்பனை செய்யப்பட்டு விட்டன எழாவது நிலை வரை பள்ளம் தோண்டப்பட்டுள்ளது, கான்க்ரீட் ஐந்தாவது நிலை வரை நிரப்பப்பட்டுள்ளது. கடன் கொடுத்தவர் மேலும் பணம் கடன் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டார். இதனால் கட்டுமானம் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. Calgary மற்றும் வன்கூவரிலும் உள்ள உண்மையான சூழ் நிலைகள் இவைதான். ரொறன்ரோவில் மட்டும் இப்படி ஒன்றும் இல்லை. இப்படி ஆகும் என்ற நிலை இல்லை.

அமெரிக்காவைப் போன்று கனடாவில் அதிலும் நிச்சயமாக ரொறன்ரோவில் வீடுகளினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் எதுவும் இல்லை ஒரு சதவிகிதத்துக்கும் குறைவான 0.65 சதவிகித அடமானங்கள் தான் தவறான நிலையில் உள்ளன. ஆனாலும் கனடாவின் கொன்டமேனியம் உரிமை வணிகச்சந்தை சரிந்து கொண்டு இருக்கிறது. ஆனால் அதனால் மோசம் ஒன்றும் ஏற்பட்டுவிடாது. ஒரு வருடத்திற்கு 20,000 புதிய கட்டிடங்களை விற்பனை செய்வது சாத்தியம் இல்லை. மேலும் ஒரு வருட தேவைக்கு அவை ஏற்றதாகவும் இல்லை ஆயினும், வணிகச் சந்தையில் தேவைகள் சரிவான நிலையில் இந்த விற்பனை அளவு ஏற்கக்கூடியதுதான்.

சுமார் ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பு 10,000 கட்டிடங்கள் விற்பனை செய்யப்பட்டது ஒரு நல்ல வியாபாரமாக கருதப்பட்டது. இன்று 2008ல் 50 சதவிகிதம் தான் நாம் விற்பனை செய்துள்ளோம். எனவே வியாபாரம் 50 சதவிகிதம் சரிவடைந்து விட்டால் (சமீபத்தில் TSX சரிவடைந்து போன்று) நாம் அதற்காக மகிழ்ச்சி அடைய வேண்டும். இது கட்டுமானப் பணியின் அவசரத்தை குறைக்கச் செய்யும், அதனால் கட்டுமானப் பணியில் மீண்டும் நிலையான விற்பனை விலை நிலவும். அதனால் கட்டுமானச் செலவு குறையும்.

ஆனால் இந்த அளவுக்கு விலை சரியும் போது, நீங்கள் எந்த புதிய கட்டடத்தையும் கட்டி, அதை விற்பனை செய்வது என்பது சிரமமான காரியம். அதுதான் சமீப காலங்களில் நடந்து வருகிறது. வணிகச்சந்தை சரிவாகும் போது, வியாபாரம் வீழ்ச்சி அடையும், உற்பத்தியில் மிக பெரிய மாறுபாடான நிலைகள் ஏற்படும். மேலும் கட்டிடம் இருக்கும் இடம், கட்டிடத்தின் ஈடு இணையில்லாத தரம் மற்றும் தயாரிப்பாளரின் உற்பத்தி வரலாறு மற்றும் பொருளாதார நம்பக தன்மை போன்ற காரணங்களை விலைக்கு வாங்குபவர்கள் கூடுதலாக சிந்திக்கத் தொடங்குவார்கள். இந்த சந்தர்ப்பத்தில், இன்றைய பொருளாதார சூழ்நிலையில், ஒரு கொன்டமேனியம் கட்டிடத்தை வாங்குவதுதான் பாதுகாப்பையும் மற்றும் தன்னம்பிக்கையையும் தரும் சிறந்த முடிவு என்ற கருத்தை நிரூபிக்கும் வண்ணம் Cadillac கண்காட்சி மற்றும் லாண்டெர்ரா ஆகிய இரண்டு நிறுவனங்களும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு சேவை செய்கின்றன. மேலும் நாம் ஒரு விஷயத்தை நினைவில் வைக்க வேண்டும். 2013ன் ஆரம்பத்தில் ICE கட்டி முடிக்கப்படும். அதற்கு இன்னும் 4 வருடங்கள் உள்ளன. அப்போது நம் பொருளாதாரம் நல்ல நிலையிலும் மற்றும் மிகவும் வேகமாக முன்னேறிக் கொண்டும் இருக்கும். நாம் அதை எதிர் பார்ப்பதுடன் மட்டும் அல்லாமல் அதில் பணமும் முதலீடு செய்து வருகிறோம். இனிமேலும் தொடர்ந்து முதலீடு செய்வோம். நம் வணிபவளாகம் ஜனவரியில் திறக்கப்படும் போது நீங்கள் அதை பார்க்கத்தான் போகிறீர்கள் என்றார் அவர்.

skbales@thaiveedu.com



பனிக்காலத்தில் வாகனம் செலுத்துதல்

செந்தூரன் புனிதவேல்
- காப்புறுதி முகவர் -

இந்த வருடம் சற்று அதிகமாகவே பனி கொட்டியுள்ளது. கனடாவில் இருப்பதானால் பனிக்கு முகம்கொடுக்க வேண்டியமை தவிர்க்க முடியாதது. தவிர்க்க முடியாததை ஏற்றுக் கொண்டு முன்னேறுவதுதானே வாழ்க்கை. எனவே தவிர்க்க முடியாத இந்த பனியில் விபத்துக்களை எப்படி தவிர்த்துக் கொள்வது என்பதை அறிந்திருப்பது அவசியமே. அதுவும் மாசிமாதப் பனி யாழ்ப்பாணத்திலேயே பிரசித்தமானது. ஏனென்றால், கனடாவைப் பற்றி கூறவேண்டிய தேவையே இல்லை.

பனிக்காலத்தில் தான் பெருமளவு வாகன விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. இவ்விபத்துக்கள் பெரும்பாலும் தவிர்க்கக்கூடியவையே. பனி ஏதோ எங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. அது தான் விரும்பியபோது வரும் நிற்கும் நாம் தான் அதனை அனுசரித்து வாகனத்தை செலுத்துவதவசியம். பனிக்கால விபத்துக்கு காரணம் பெய்யும் பனி அல்ல. அது பெய்யும் போது வாகனம் நிறுத்தி இருந்தால் விபத்து ஏற்படாது. எனவே அந்த வாகனத்தை செலுத்துவது தான் காரணம் என கொள்ள வேண்டும். செலுத்துவது எனும்போது செலுத்தும் சாரதியின் அவதானக் குறைவுதான் விபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே மாசிப் பனியை எதிர்கொள்ள சில குறிப்புக்களை கவனிப்போம்.

பனிக்காலத்துக்கு வாகனத்தை தயார்ப்படுத்துவது.

வாகனத்திற்கு பாவிக்கும் எண்ணை கனம் குறைந்ததாய் இருப்பதவசியம். எனவே பனிக்கால ஆரம்பத்தில் ஏற்கனவே உள்ள எண்ணையை வடிய விட்டுவிட்டு கனம் குறைந்த எண்ணையை நிரப்புவதவசியம். குளிர் காரணமாக எண்ணை இறுகுவதால் அது வாகனம் செலுத்துவதை பாதிக்கும்.

குளிர் உங்கள் வாகன பட்டரியை பெரிதும் பாதிக்கும். வருடாவருடம் குளிர் காலத் தாக்கத்தால் அது விரைவாகவே சக்தி இழந்துவிடும். குளிகால ஆரம்பத்தில் பட்டரிகளை பரீட்சித்து அது நல்ல நிலையில் உள்ளதா என கவனிப்பதவசியம். (மேலும் இரவு நேரங்களில் வெளியே நிறுத்தப்படும் வாகனமாயின் 'Block Heater' இனைப் பாவிப்பது நலம். அநேகமான வாகனங்கள் இச்சாதனம் பூட்டப்பட்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. ஆனால் அதனை வீட்டு மின் சக்தியுடன் தொடுப்பதவசியம்.

பொதுவாகவே தேய்ந்துபோன டயர்கள் விபத்துகளை உண்டுபண்ணும். அதிலும் பனிக்காலத்தில் தேய்ந்துபோன டயர்கள் வழுக்குவதால் விபத்துகளை ஏற்படுத்தலாம். மேலும் பனிக்கால டயர்களை பாவிப்பதுவே சிறந்ததாகும்.

டயர்களின் காற்று அழுத்தம் தவறாக இருப்பின் விபத்துக்களை ஏற்படுத்துவதுடன், டயர்கள் தேய்வதையும் துரிதப்படுத்தும். எனவே பனிக்காலம் மட்டுமல்லாது மாதம் ஒருமுறை காற்று அழுத்தத்தை அவதானித்து சரிசெய்து வைப்பது டயர்களை கூடியகாலம் பாவிப்பதுடன் விபத்து ஏற்படுவதையும் தவிர்க்கலாம். இதில் இன்னுமொரு விடயம் கவனிக்கவும், சுற்றாடலில் உஷ்ண நிலை குறையும் வேளையில் உங்கள் டயர்களின் காற்று அழுத்தமும் குறையும். உதாரணத்திற்கு ஐந்து பாகை வெப்பநிலை குறையும்வேளை உங்கள் டயர்களின் காற்று ஒரு இறாத்தலால் குறையும்

உங்கள் வாகன பிரேக்கை அவதானிக்கவும். அதிலும் எல்லா சில்லுகளிலும் சமமாக அழுத்தம் ஏற்படுகிறதா என சரிசெய்யவும். இல்லாவிடில் அழுத்தம் கூட இருக்கும் பக்கத்திற்கு வாகனம் திரும்பும்.

பயணம் துவங்குமுன்

லைட்கள் எல்லாம் சரியாக வேலை செய்கின்றதா என்பதை கவனிப்பதுடன் அவைகள் பனியால் மறைக்கப்படாமல் இருக்கிறதா என அவதானித்து துப்பரவு செய்யுங்கள். 'Windshield florida' நிறைய உள்ளதா என்பதனை அவதானிப்பதுடன் வாகனத்து மேலதிகமாக ஒரு கலன் வைத்திருங்கள். பனிபெரிதாக கொட்டும் வேளைகளில் முன் கண்ணாடியை இரண்டொரு நிமிடத்திற்கு கழுவவேண்டிவரும். முன் கண்ணாடி துப்பரவு இல்லாமல் இருப்பது மிக ஆபத்தான விடயமாகும்.

வாகனத்திற்லிருக்கும் பனி, பனிக்கட்டி ஆகியவற்றை முழுமையாக விலக்குவதுடன், யன்னல்களில் இருக்கும் உறைபனியையும் உருகச் செய்யுங்கள். முன்கண்ணாடி துப்பரவு செய்யும் விசிறி 'wiper' துப்பரவாயுள்ளதா எனவும், அவை சரியாக செயல்படுகின்றதா எனவும் அவதானிக்கவும். பலர் வாகனத்தின் மேலே பனி இருக்கத்தக்கதாக காற்று அதை 'துப்பரவுப்படுத்தும்' என வாகனத்தை செலுத்த முற்படுகிறார்கள். ஆனால் அந்த பனி பின்னால் வரும் வாகனத்தின் கண்ணாடியை மறைத்து விபத்து ஏற்படுத்தலாமல்லவா? மேலும் இத்தகைய வாகனத்தை செலுத்துவது குற்றமுமாகும். எனவே வாகனத்திற்கு மேல் இருக்கும்

> “ பனி எங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. அது தான் விரும்பியபோது வரும், நிற்கும். நாம் தான் அதனை அனுசரித்து வாகனத்தை செலுத்தவேண்டும். பனிக்கால விபத்துக்கு காரணம் நாம் தான், பெய்யும் பனி அல்ல. ”

பனியை அப்புறப்படுத்திவிட்டு வாகனத்தை செலுத்துங்கள்.

பாதையில் ஏதாவது விபத்து, நெரிசல் உண்டா என வானொலியில் அவதானித்து அத்தகைய வீதிகளை தவிர்த்து வாகனத்தைச் செலுத்துவதால் காலதாமதத்தையும், மன உலைச்சலையும் தவிர்க்கலாம்.

எப்போதும் நிறைய பெற்றோலுடன் செலுத்துங்கள். இருவிதத்தில் இது உதவும். முதலாவதாக இது வாகனத்தின் பிற்பகுதிக்கு எடையைக் கொடுப்பதால், சறுக்கி வாகனம் பாதை விலகுவதை தவிர்க்கும்.

இரண்டாவது, பெற்றோல் கலத்துக்குள் நீர் பதன் தோன்றி விறைப்பதால் பெற்றோல் செல்லும் குழாய்களில் உரைந்து வாகனத்தை செலுத்த முடியாதாக்குவதை தவிர்க்கும். பனிக்காலத்தில் நீர் உறைவதை தவிர்க்கும் திரவகம் (Fuel de-icer) சேர்த்துவிடுவது இந்த அனர்த்தத்தை தவிர்க்கும்.

பலர் வாகனத்தை வீதி ஓரத்தில் நிறுத்தி கண்ணாடியை சுரண்டுவதை அவதானித்திருப்பீர்கள். இவை உங்கள் கால்களில் ஒட்டிக்கொண்டுவரும் பனியாலும், வாகனத்தின் உள்ளே இருப்பவர்கள் வெளிவிடும் சுவாசத்திலுள்ள ஈரப்பதனாலும் ஏற்படும். இதை கதவை முப்பது வினாடிக்கு திறந்து வைப்பதால் அல்லது கண்ணாடியை முற்றாக இரண்டு நிமிடத்திற்கு திறந்து வைப்பதால் தவிர்க்கலாம். மேலும், வாகனத்தின் உள் வெப்பநிலையை சீரமைக்கும் 'Fan' வெளிக்காற்றை உள்ளே கொண்டு வர வைக்க வேண்டும்.

பிரேக் செயற்படுவதற்கு தேவைகள்

பனிக்காலத்தில் வாகனத்தை நிறுத்துவதற்கு கூடிய இடைவெளி தேவைப்படும். எனவே நீங்கள் வாகனம் ஓட்டும்போது, உங்களுக்கும் உங்களுக்கு முன்னால் உள்ள வாகனத்துக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளியை இரட்டிப்பு மடங்காக கூட்டுங்கள். உங்கள் வாகனத்திற்கு ABS பிரேக் இல்லாத வேளைகளில் பிரேக்கினை தொடர்ச்சியாக அழுத்தாது விட்டுவிட்டு அழுத்துவது நலம். ஒரேமுறையில் அழுத்தினால் பிரேக் இறுகுப்பட்டு வாகனம் வழுக்கத்துவங்கிவிடும். மேலும் பனிக்காலங்களில் ஏதாவது தடை வரலாம் என நினைத்தால் முன்பாகவே வாகன வேகத்தை குறைக்கத் தெடங்கிவிட வேண்டும். பனி பெய்யும் வேளைகளில் வாகன வேகத்தை மெதுவாக குறைத்தல் அவசியம்.

வாகனத்தை ஆரம்பிக்கும் வேளைகளில் மெதுவாகவும் சீராகவும் வேகத்தை கூட்டுவது முக்கியம். பலர் வாகனத்தை செலுத்த தொடங்கியவுடன் திடீர் என வேகத்தை கூட்டுவதனால் சில்லுகள் பனித்திடலில் புதைந்து விடும். மேலும் உங்கள் வாகனச் சில்லு நீங்கள் செல்ல எத்தனிக்கும் திசையிலிருப்பதை விட நேராக ஆரம்பித்து பின் மெதுவாக செல்லும் திசைக்கு திருப்பலாம். எப்படி வேகத்தை மெதுவாக சீராக கூட்ட வேண்டும் என்பதுபோல், நிறுத்தும் வேளையிலும் மெதுவாக வேகத்தை குறைப்பது மிக முக்கியமாகும். உங்கள் வாகனம் Automatic ஆக இருந்தால் Neutralஇல் விட்டு மெதுவாக நிறுத்தவும். எக்காரணம் கொண்டும் திடீரென வேகத்தை கூட்டவோ குறைக்கவோ கூடாது.

காப்புறுதிகள்

நீங்கள் பனிக்காலத்தில் வாகனத்தை பாவிப்பதில்லையானால் காப்புறுதியை முற்றாக நிறுத்தாது Comprehensive Coverage மட்டும் வைத்திருங்கள். இது களவு, vandalism, தீ ஆகியவற்றால் ஏற்படும் நஷ்டங்களை ஈடு செய்யும்.

வாகனம் திடீரென நின்று விட்டால்

வாகனத்தை விட்டு வெளியேறாதீர்கள். வாகனத்துக்குள் தூங்குவதானாலும் இன்னொருவர் விழித்திருந்தால் மட்டுமே அப்படிச் செய்யலாம். வாகனத்தை சூடு ஏற்றுவதற்காக ஓட விடுவதானால் நெடுநேரம் தொடர்ந்து ஓடவிடாதீர்கள். கொஞ்சம் நேரத்திற்குப் பின் சற்று நிறுத்தி பின் ஓடவிடுங்கள். அத்துடன் யன்னலை சற்று திறந்து வையுங்கள். இது Carbon Monoxide உள்ளே நிறைவதை தவிர்க்கும். வாகனத்தின் Exhaust குழாய் பனியால் மூடப்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். கொஞ்சநேரத்திற்கு ஒருமுறை கை, கால்களை ஆட்டி அசைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அவசர தேவைக்கான பெட்டி

கீழே தரப்பட்டுள்ள பட்டியலில் உள்ள பொருட்களை ஒரு பெட்டியில் வைத்து, வாகனத்தில் வைத்திருப்பதவசியம். இப்பட்டியல் அனுபவத்தால் தயாரிக்கப்பட்டது. எனவே இவை அனைத்துக்குமே தேவை ஏற்படலாம்.

- gas line antifreeze
- டார்ச் லைட்
- Call Police Sign
- Flares
- சூடாக வைத்திருக்க நல்ல கம்பளி போர்வை
- சில்லுகள் புதைந்துவிட்டால் போடுவதற்கு மணல்
- முதலுதவி மருந்துகள்
- Booster cable
- shovel

இவ்வறிவுரைகள் "லேட்டாக வந்தாலும் லேட்டஸ்டாக வந்துள்ளது". எஞ்சிய பனிக்காலத்தை விபத்துக்கள் இல்லாமல் வாகனம் செலுத்த என் வாழ்த்துக்கள்.

senthuran@thaiveedu.com

■ ■ ■

"அந்தப் பொருளை திருடு" என்று மூளை கட்டளை இடும் போது...?

- சிவா சுப்ரா -

ஹொலிவூட்டில் மிகப் பிரபல் யமான இளம் நடிகை Winona Ryder

"The Age of Innocence" மற்றும் "Little Women" படங்களுக்காக Oscars விருதுக்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்டவர். இவர் 2001ம் ஆண்டு மார்கழி மாதம் பன்னிரெண்டாம் திகதி அமெரிக்கப் பொலிசாரால் கைது செய்யப்பட்டார்.

$5,560.40 டொலர் பெறுமதியான உடைகளை Beverly Hills Saks, Fifth Avenue Storeல் திருடியதாக இவர் மீது குற்றம் சுமத்தப்பட்டது. அவர் திருடியதை கடையில் இருந்த கமராக்கள் கச்சிதமாக பதிவு செய்திருந்தன.

மில்லியன் டொலர் வருமானம் உள்ள ஒரு நடிகை கேவலம் ஒரு ஐயாயிரம் பெறுமதியான பொருளை களவெடுப்பதா? என்று பொலிசார் மட்டுமல்ல நீதிமன்றமே ஆச்சரியம் அடைந்தது.

"அடுத்த படத்தில் நான் Kleptomania கதாபாத்திரத்தில் நடிக்க இருப்பதால் இப்படிச் செய்தேன்" என்று நடிகை Winona Ryder நீதிமன்றத்தில் கூறினார்.

ஆனால் இதற்கு முன்னரும் இந்த நடிகை இரண்டு இடங்களில் திருடி உள்ளார் என்று சந்தேகிக்கப்பட்டது.

2002 நவம்பர், பன்னிரெண்டாம் திகதி இந்த வழக்கின் மீது தீர்ப்பு வழங்கப்பட்டது.

ஆறு பெண்களும், ஆறு ஆண்களும் அடங்கிய ஜுரிகள் சபை நடிகை Winona Ryder குற்றவாளிதான் என்று ஏகமனதாக தீர்ப்பு வழங்கியது.

இந்தக் குற்றத்திற்காக Winona Ryder மூன்று வருடச் சிறைத்தண்டனையை அனுபவித்திருக்க வேண்டும். பொருளாதார காரணத்திற்காக Winona Ryder திருடவில்லை என்று நீதிமன்றம் தீர்மானித்ததால் இந்தத் தண்டணையில் இருந்து நடிகை தப்பிவிட்டார்.

மூன்று வருடகால ஒத்திவைக்கப்பட்ட நன்னடத்தைப் பிணையிலும், 480 மணித்தியாலங்கள் சமூக சேவை செய்ய வேண்டும் என்றும் இவருக்குத் தீர்ப்பு வழங்கப்பட்டது.

கிலரியின் கதையைப் பாருங்கள்.

கிலரிக்கு திருடுவதற்கான எந்தத் தேவையும் இல்லை. அவள் ஒரு மத்தியதர குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவள். நல்ல உத்தியோகம், சுளையான சம்பளம். ஆனாலும் ஒரு கெட்ட பழக்கம். தொடர்ந்து களவெடுத்துக் கொண்டே இருந்தாள்.

"முதலில் நான் தேனீர் கடையில் இருந்து ஒரு கரண்டியை களவெடுத்தேன்" என்று அவள் தன்னைப்பற்றி அறிமுகம் செய்கின்றாள்.

"அந்தக் கரண்டியால் எனக்கு ஒரு வித பிரயோசனமும் இல்லை. ஆனால் அதை களவெடுக்க வேண்டும் என்று தோன்றியது."

"தொடர்ந்து பல களவுகள் செய்தேன். இரவில் திடீரென விழித்தெழுந்து எனது தவறுக்காக கண்ணீர் விட்டு அழுவேன். இனி மேல் ஒரு போதும் திருடக் கூடாது என்று தீர்மானம் எடுப்பேன். ஆனால் மறுநாள் மறுபடியும் ஒரு பொருளை திருடிக் கொண்டு வருவேண்."

இது தமராவின் கதை.

தமரா தனது மனதுக்குள் புதைத்து வைத்திருந்த அந்த இரகசியத்தை வெளியில் சொல்ல முடியாமலும், அதே சமயம் அந்த விடயத்தில் இருந்து மீள முடியாமலும் தவித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

அவள் செய்கின்ற காரியத்தை நினைக்க அவளுக்கே வெட்கமாக இருந்தது. ஆனாலும் மறுபடி மறுபடி அந்த வெட்கம் கெட்ட வேலையை செய்து கொண்டுதான் இருந்தாள்.

அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உயர் அதிகாரியாக இருந்த அவளுடைய கணவரோ, உயர் கல்வி படித்துக் கொண்டிருந்த அவளுடைய பிள்ளைகளோ இந்த கேவலத்தை அறிந்து விடக் கூடாது என்பதற்காக பெரும்பாடு பட்டாள்.



ஹொலிவூட் நடிகை Winona Ryder

கடைசியில் ஒரு நாள் கடையொன்றில் அழகான செருப்பை திருடும் போது மாட்டிக் கொண்டு பொலிசாரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டாள்.

ஒரு செருப்புக் கடையையே வாங்கக் கூடிய சீமாட்டி ஒரு செருப்பைக் களவெடுக்க வேண்டிய அவசியம் என்ன?

ஒரு செருப்பல்ல, இதுவரை இருநூறு செருப்புகளை களவெடுத்துள்ளதாக தமரா வாக்குமூலம் அளித்தாள். அந்த செருப்புகளில் ஒன்றைக் கூட அவள் அணியவில்லை. எல்லாமே மிக பத்திரமாக ஒரு அலுமாரியில் வைக்கப்பட்டிருந்தது.

இப்படியும் திருடர்களா? என்று உங்களுக்கு குழப்பமாக இருக்கும். குழம்பாதீர்கள். இதுதான் Kleptomania என்று அழைக்கப்படும் மனநோய். பொருட்களை திருட வேண்டும் என்று எழுகின்ற மோசமான ஒரு மனநோய்.

"அட்டா, அதனால் தான் திருடர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து விட்டது" என்று தப்புக் கணக்கு போட்டுவிடாதீர்கள்.

இரவில் வீடு புகுந்து கொள்ளை அடிக்கின்ற வேலையையோ, அல்லது வழியில் கத்தியைக் காட்டி வழிப்பறி செய்கின்ற காரியத்தையோ, வங்கியில் புகுந்து திடீர் கொள்ளையையோ இந்த Kleptomania மனநோய் உள்ளவர்கள் செய்வதில்லை.

ஒரு இலட்சம் டொலர் பணத்தை திருட மாட்டார்கள். பேனா, செருப்பு, புத்தகம், மணிக்கூடு, பென்சில் என்று தமக்கு பயன்பாடு இல்லாத பொருட்களை மட்டும் இவர்கள் திருடிக் கொண்டிருப்பார்கள். இவர்கள் திருடுகின்ற பொருட்களின் பெறுமதி இவர்களுடைய வருமானத்துடன் ஒப்பிடும் போது ஒரு தூசு.

சில பொருட்களைக் கண்டதும் Kleptomania மனநோய் உள்ளவர்களின் இதயத்துடிப்பு படபடவென்று அதிகரிக்கும். கைகள் பரபரக்கும். உடல் பதட்டம் அடையும். "அந்தப் பொருளை திருடு" என்று மூளை கட்டளை இடும்.

குறிக்கப்பட்ட அந்தப் பொருளை திருடிய பிறகு தான் அவர்களின் இதயத்துடிப்பு, பதட்டம் எல்லாமே சீராக வரும். தங்களுக்குள் ஏற்படும் பெரும் உபாதையை தீர்த்துக் கொள்ளவே இவர்கள் திருடுகின்றார்கள்.

திருடிய பொருட்களை இவர்கள் ஒரு போதும் பாவிக்க மாட்டார்கள். இரகசியமாக அவற்றை ஒளித்து வைத்து பாதுகாப்பார்கள். அல்லது எங்காவது தூரமாக எறிந்து விடுவார்கள்.

இந்த திருட்டு வியாதி ஆண்களைவிட அதிகமாக பெண்களுக்கே உள்ளது. அதற்குக் காரணம் தெரியாது. இந்தப் பெண்களும் பெரும்பாலும் சமூக பொருளாதார அந்தஸ்த்தில் உயர்ந்தவர்கள்.

மேயரின் மனைவியா இருக்கலாம், நடிகையாக இருக்கலாம், ஒரு வைத்தியரின் மனைவியாகக் கூட இருக்கலாம். திருடுவார்கள். ஒரு நாள் மாட்டிக் கொள்வார்கள்.

இந்த Kleptomania மனநோய் உள்ளவர்களுக்கு பெரும்பாலும் இன்னுமோர் மன நோயும் இருக்கலாம். பெரும்பாலும் அது Mood disorder ஆக இருக்கும்.

Kleptomania என்கின்ற இந்த மனநோய் 35 வயது உடையவர்களை சராசரியாகப் பாதிக்கின்றது. ஆனால் ஐந்து வயது குழந்தையும் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு வரை இந்நோய் பாதித்தால் சுமார் 16 வருடங்கள் பீடித்திருக்கும்.

இந்த மனநோய் ஏன் வருகின்றது என்பது இது வரை தெரியாமலே இருக்கின்றது. மூளையில் உள்ள இரசாயனப் பொருளான Serotonin இதற்கு ஒரு காரணம் என்று கூறப்படுகின்றது.



உண்மையான திருடர்களில் இருந்து இந்த மனநோயாளிகளை எவ்வாறு வேறுபடுத்துவது?

Kleptomania மனநோய் உள்ளவர்கள் தமக்கு பொருளாதார ரீதியாக எந்தப் பயனும் இல்லாத பொருட்களையே திருடுவார்கள். சாதாரண திருடர்களைப் போல முன் கூட்டியே திட்ட மிட்டுத் திருடமாட்டார்கள். திடீரென எழுகின்ற ஒரு மன வேகத்தில் திருடுகின்றார்கள்.

தொடர்ந்து திருடுவார்கள். ஆனால் அவர்கள் திருடிய பொருட்கள் அவர்களைப் பொறுத்த வரை எந்தவித பெறுமதியும் அற்று இருக்கும். அந்தப் பொருட்களை தமது தேவைகளுக்காக இவர்கள் பாவிக்கமாட்டார்கள்.

1838ம் ஆண்டு முதன் முதலாக இந்த Kleptomania மனநோய் பிரான்சு நாட்டு பாடத்திட்டத்தில் உத்தியோக பூர்வமாக அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. இந்த நோயை குணப்படுத்தலாம். அதற்கு நோயாளிகள் மனநோய் வைத்தியர்களிடம் செல்லவேண்டும்.

Kleptomania மனநோய் உள்ளது என்று கூறி சட்டத்தின் பிடியில் இருந்து ஒரு திருடர் தப்பிவிட முடியாது. அமெரிக்கா மற்றும் பிரிட்டனில் கூட இந்த மனநோயாளர்கள் சட்டத்தின் பிடியில் இருந்தும், தண்டனையில் இருந்தும் தப்ப முடியாது. நீதிமன்றம் விதிக்கின்ற தண்டனையை அனுபவித்தாக வேண்டும்.

siva@thaiveedu.com

■ ■ ■

If you want to be a millionaire act like one



பல பணக்காரர்களை கடந்த இரு தசாப்தங்களாக அவதானித்ததில் சில விடயங்களை உணர முடிந்தது. அவர்கள் பணத்தை, முதலீட்டை வாழ்க்கையை வித்தியாசமான பார்வையில் பார்க்கிறார்கள் என்பது புலனாகும். பணக்காரர் என்பது பணத்தை வித்தியாசமாக பாவிப்பது என்று நினைத்து அவர்கள் வர்த்தகத்தை எப்படி நடத்துகிறார்கள் முதலீட்டை எப்படிச் செய்கிறார்கள் அவர்களின் நிதி இரகசியங்களை அறிந்துகொள்ள விரும்புகிறார்கள்.

ஆனால், இப்படித் தேடுபவர்கள் தவறான இடத்தில் தேடுகிறார்கள். பணக்காரர்கள் பணம் பண்ண பல நுணுக்கமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள் என்பது உண்மையே. ஆனால், லட்சாதிபதிகளாக வரமுன் அவர்களிடம் லட்சாதிபதிக்கான எண்ணம் இருக்க வேண்டும். அப்படி நடக்க வேண்டும். அப்படி ஆனால் தான் அவனால் இலட்சாதிபதியாக வர முடியும்.

கனடாவின் பெரிய பணக்காரரான Kenneth Thompson ஒருவரிடம் பேசும் போது Do not water the wine என்று கூறியிருந்தார். ஒரு சிறிய இலகுவான இந்த புத்திமதியில் நிறையப் பொதிந்துள்ளது. இதனுடைய பொருள் தராதரத்தைக் குறைக்காதே என்பதாகும். செல்வந்தம் பெருக்குவது உனது நோக்கமாக இருந்தால் நல்ல தரமான நீண்ட காலத்திற்கு நிலைத்து பணம் பண்ணக்கூடிய முதலீடுகளில் முதலிட வேண்டும்.

தரம் குறைந்த முதலீடுகள் உங்களது முதலீட்டில் கூட்டு வட்டி தராதரத்தைக் குறைத்து உங்களது முதலீடுகளை பலம் இழக்கச் செய்துவிடும். அதுபோலவே உங்கள் நண்பர்களிடம் இருந்து கிடைக்கும் Hot tip உங்களின் கவனத்தை குழப்ப அனுமதித்து விடாதீர்கள். உங்களது முதலீடுகள் பல்வேறு துறைகளிலும் முதலிட்டு இருக்க வேண்டும். ஆனால் அவற்றைச் செய்யும் போதும் இலக்குகள் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் எந்த துறையில் முதலிட்டாலும் தராதரம் பார்த்து முதலிட்டு வந்தால் ஒருநாள் நீங்கள் பணக்காரர் ஆகலாம்.

ஒரு இலட்சாதிபதி ஒரு விமானத்தை வாங்கியதற்கான காரணத்தை சொல்லும் போது அவர் நேரத்தை மதிப்பதாகக் கூறியுள்ளார். அவர் மேலும் கூறுகையில் அவரது நீண்ட கால முதலீட்டிலிருந்து வரக்கூடிய மணித்தியாலத்திற்கான வருமானத்தை கணக்கிட்டால் சொந்த விமானம் ஒவ்வொரு பயணத்திலும் சில மணித்தியாலங்களைச் சேமிக்கும், சேமிக்கப்பட்ட இந்த மணித்தியாலங்கள் அந்த விமானத்தை வாங்கும் பணத்தைத் தரும் என்றார் அவர். அவரது கணக்கீட்டின் படி அவரது வருமானம் மணித்தியாலத்திற்கு $20,000 ஆகும்.

அதிகமான லட்சாதிபதிகள் இதுபோலவே சிந்திப்பவர்கள். நேரத்தை சேமிக்க ஒரு தொழில்நுட்பத்தை ஒரு சேவையை, ஒரு விற்பன்னரின் ஆலோசனையை பெறுவதில் முன்நிற்பார்கள். ஏனென்றால் சேமிக்கப்பட்ட நேரம் அவர்களுக்கு பணத்தைச் சேமிக்கிறது என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். நேரம் இருந்தால் அவர்கள் அதை தொழிலில் முதலிடவும் அவர்களுக்குத் தெரியும். அந்த நேரத்தை அவர்கள் பொழுது போக்காகவோ குடும்பத்துடன் கூடவே கழிக்க முடியும்.

வெற்றிகரமான முதலீட்டாளர்களுக்கு பயம் என்பது இருக்கக்கூடாது. கடந்த பல மாதங்களாக நடந்த பிரச்சினைகளுள் அவர்கள் எப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது என்பதை தேடுவார்கள். மந்தையில் மற்ற ஆடுகள் பயந்து போனால் துணிந்த ஆடுகள் சந்தர்ப்பத்தைத் தேடுகின்றன.

இதை துணிவுடன் கூடிய பொறுமை என்று தான் சொல்ல வேண்டும். இது ஒரு லட்சாதிபதிக்கு கட்டாயம் இருக்க வேண்டிய ஒரு இயல்பாகும். எந்தவொரு நிதிநிலை சம்பந்தமான குழப்பத்திலிருந்தும் சந்தர்ப்பத்தைப் பாவித்து முன்னுக்கு வர முயற்சித்தால் நீங்கள் லட்சாதிபதியாகும் பாதையில் செல்கிறீர்கள் என்பது தெளிவு.

அதிகமான லட்சாதிபதிகள் பணம் என்பது இவ்வுலக சுகபோகங்களை அனுபவிப்பதற்கு ஒரு கருவி என்று உணர்ந்து வைத்துள்ளார்கள். அவர்களால் தங்களது வெற்றியை கொண்டாடி குடும்பத்துடனும் நண்பர்களுடனும் பகிர்ந்து அனுபவிக்க முடியும். அத்துடன் பணத்தைச் சேர்த்தவர்கள் தமது விருப்புக்கேற்ப பல தரும சேவைகளையும் செய்வது உண்டு. தங்களது குழந்தைகள் பேரக்குழந்தைகளின் வாழ்வில் மிகுந்த கவனம் செலுத்துவார்கள்.

அவர்கள் தங்களது இனத்தைக் கிராமத்தை வளப்படுத்த உதவுவார்கள். இவர்கள் தமது செல்வந்தத்திற்கு ஒரு கருத்தை கொடுத்துள்ளார்கள். அவர்களுக்கு ஏன் எப்படி தாம் பணக்காரர்களாக வந்தார்கள் என்பது தெரியும். அத்துடன் அவர்கள் பணக்காரர்களாக தொடர்ந்து இருக்க விரும்புகிறார்கள். அதற்காக அந்த வழியில் பணத்தை செலவழிக்கவும் தயாராக இருக்கிறார்கள்.

இது எந்தவொரு முயற்சியில் ஈடுபடுபவர்களுக்கும் ஒரு பாடமாகும். எந்த முயற்சியில் ஈடுபடுபவர்களுக்கும் அந்த முயற்சியில் மிகக் கவனமாக இருந்தால் வெற்றி நிச்சயம்.

maran@thaiveedu.com



முக்கிய அறிவித்தல்

அன்பிற்குரியவர்களே!
நமது தாயகத்தின் கல்விப் பாரம்பரியம் மகத்தானது. அதற்குக் காரணமாக அமைந்தவர்கள் சென்ற நூற்றாண்டினிலே எமது பாடசாலைகளுக்காக அர்ப்பணிப்புடன் தன்னலம் கருதாமல் உழைத்த பாடசாலை அதிபர்கள் பலர். அவர்களில் ஒரு சிலரைப் பற்றி தொடர்ந்து எழுதவேண்டும் என, என்னை நீண்டகாலமாக வற்புறுத்தி வருபவர் "ஈழநாடு" பத்திரிகையின் பொறுப்பாசிரியர் திரு. பரமேஸ்வரன் அவர்கள். ஆனால், இந்தப் புனித கைங்கரியத்தினை நிறைவேற்ற நான் ஒருவன் நினைத்தால் மட்டும் சாத்தியமில்லை. அவர்கள் பற்றிய தகவல் முழுமையானதாக அமைவதற்கு உங்களுடைய உதவியை நாடுகிறேன்

அத்தகைய பெருமைக்குரிய அதிபர்களுடன் உறவு, நேரடித் தொடர்பு,கற்ற அதிர்ஷ்டம், அவர்கள் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டவை, அறிந்தவை, புகைப்படங்கள் என உங்கள் பலரிடம் திரட்ட வேண்டிய பல விஷயங்கள் உள்ளன.

உங்களால் எனக்கு உதவு முடியும். உதவினீர்கள் என்றால் பெரிதும் நன்றி உடையவனாக இருப்பேன். அவர்களில் ஒரு சிலரின் பெயர்களைக் கீழே தந்துள்ளேன். இன்னும் பலர் உள்ளனர்

அவர்களில் சிலர்:

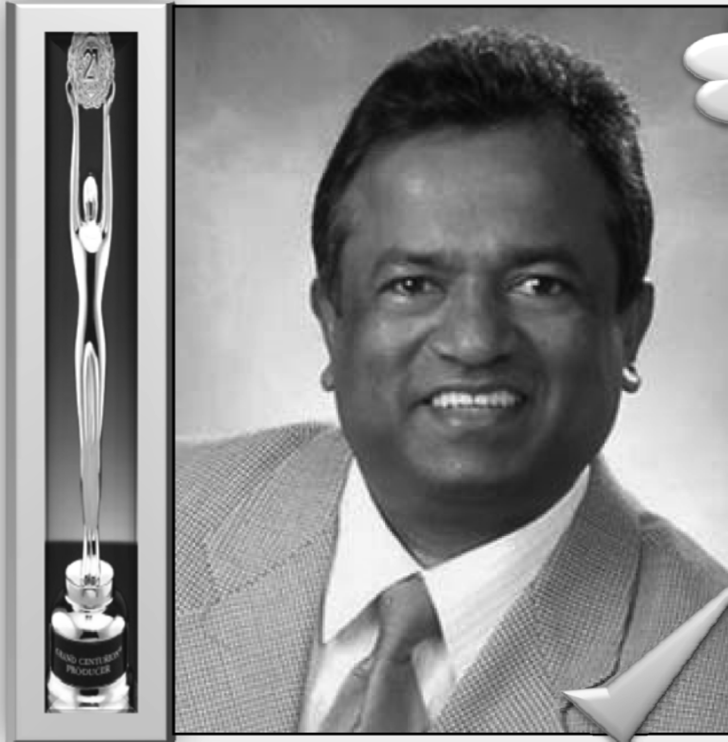
அருட்தந்தை லோங் அடிகளார்	சம்பத்திரியாசிரியர் கல்லூரி
ஹண்டி எஸ். பேரின்பநாயகம்	கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி
சி. கே . கந்தசாமி	கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி
ஒறேற்றர் சுப்பிரமணியம்	ஸ்கந்தவரோதயா கல்லூரி
ரி.ரி. ஜெயரத்தினம்	மகாஜனக் கல்லூரி
சைவப்பெரியார் சிவபாதசுந்தரம்	விக்ரோறியாக் கல்லூரி
ஐ. பி. துரைரத்தினம்	யூனியன் கல்லூரி
ஏ.ஈ. தம்பர்	யாழ் மத்திய கல்லூரி
வணக்கத்துக்குரிய பிக்னெல்	யாழ்ப்பாணக் கல்லூரி
சி. குமாரசாமி	யாழ் இந்துக் கல்லூரி
எஸ். குமாரசாமி	புத்தூர் சோமாஸ்கந்த கல்லூரி
எஸ். அம்பிகைபாகன்	வண்ணை வைத்தீஸ்வரா கல்லூரி
எ.நவரட்ணசிங்கம்	நெடுந்தீவு மகா வித்தியாலயம்
பூரணம்பிள்ளை	ஹார்ட்லிக் கல்லூரி
வீரசிங்கம்	புத்தூர் ஸ்ரீசோமாஸ்கந்த கல்லூரி
வி.தம்பு	வேலணை மத்திய ம/வி
திருமதி. பிள்ளை	இராமநாதன் கல்லூரி
செல்வி. தில்லையம்பலம்	சுண்டிக்குழி மகளிர் கல்லூரி
வண. J.T அருளானந்தம்	பரியோவான் கல்லூரி

நன்றி.

பொ . கனகசபாபதி
225 John Tabor Trail, Scarborough. Ontario. M1B2R5.
Telephone: (416) 283 -1544

BUY AND SELL HOMES AND BUSINESS

அனுபவம்! திறமை! நேர்மை!



Hall of fame award
CENTURION AWARDS
for 5 YEARS

1.5% LOWEST Commission
கூடிய இலாபம்

Pat 416 490 7653 (SOLD)

PAT Pushpakanthan

Real Estate BROKER

EXPERIENCE! COMMITMENT! RESULTS!



Gas station with property

Prime Corner Property With Established Gas Bar, Propane, Full Convenience & Variety Store With General Groceries And Huge Selection Of Movie Rental poss .of of car wash

MARKHAM/ HWY 401
$159000
Town home
Finished Basement, Close To 401 & Parks. Why Rent At This Price? 2 Baths, Located In High Demand Area. Finished Basement, Close To Hwy 401, Parks, Schools, Shops.

Mccowan/Sheppard


3 BM/2WM large condo apt step to 24 hr ttc cl to school,sc twn cntreCall fr viewing

NIELSON/ SHEPPARD


1bm condo apt Close To Shopping,, and other amenities

Brimley / steeles


3 bdrm det home Lowest priced to sell fast Act now hot deal in markham

MARKHAM/14 th ave


3bm/3wsrm det newer home Move in lots of upgrade,

MARKHAM/ Steeles


Auto repair garage ready to do your own business

Eglinton/Danforth


Immaculate Monarch Built Home, App. 1,800 Square Feet 3BM/4 WSRM

WARDEN/ST.CLAIR

DET HOME BRANDNEW 4BM/3WM CLSE TO SUBWAY

MARKHAM/


executive home

markham

3 bm det home close to ttc, school shoping centre

Scarborough
Detach Bangalow House
$239000
Lowest priced bangalow home I scarborough

Kennedy/steeles


Commercial office/professional offices Good for investment

Selling your home ! ….. Lowest ….. More money for you! ….416-490-7653 (Sold)
Or Dir: 416-894-1187

Hwy 7 & 9th Line


Original Cornell! Private Backyd. Master Bedrm W/ W/I Closet & 4-Pc Ensuite. Excelent Curb Appeal. Detached Double Garage. Close To Hwy 407, Parks, School Elegant Hardwood,

14 th ave/9 thline


4bm/4 wsrm brand new home

Yonge King


Gorgeous & Luxurious! 9 Ft Ceilings & Many Potlights Thru-Out Ax 3500 sq.ft executive Richmond hill locn

Brimley/steeles


3bm/3wsrm det home lots of upgrade, hardwood

Mcleven/Nielson


Best Value In Complex! Great 2Br Floorplan. Large Eat-In Kitchen With Granite Counters Indoor Pool, Whirlpool, Sauna, 2 bm2wm

Mcleven/Nielson


2bm t'home newer excelent lon

MARKHAM/ 16 th ave


Brand New Home Plan With Detached Garage, 9' Ceilings On Main Level, Hardwood On Main Level, Vinyl Windows,

9th Line/16th Ave


Parks, Schools, Go Train, Public Transportation, Shopping, 407Etr.

St Clair/Victoria Park


Great Starter Home Or Great Property For Investor.

HWY 401/V.PARK

Cafetaria Excellent location

Mcleven/Nielson


Indoor Pool, Whirlpool, Sauna, Squash Crt, Tennis Crt, Exercise & Gym, Party Room, 24 Hour Gatehouse Security1 bm

Kennedy/steeles


Commercial office/professional offices Good for investment

Rental Corner

3 bdrm/3wsrm newer home1399/-

3bdrm apt 1095/-
Scarborough 3bdrm large bangalaw1150/-

4 bdrm home 1490/-

2bm condo apt Mccowan/shepard 1200/-

3bdm det home Scarborough 1200/-

1bm condo apt Newer in scarborough 1100/-

4 bm home in Markham 1400/-

3bm new home 3wsrm/3bm In markham 1390/-



Affiliate Realty Inc.
Tel: 416-290-1200

VISIT….WWW.PATPUSH.COM

Each office individually owned & operated
*individual performance Not intended to solicit existing listing

தனிநபர், வீடுகள், அலுவலகம், வியாபாரம் முதலியவற்றிற்கு அடமான வசதிகள்ஓழுங்கு செய்யப்படும்.

^some condition applies ,call agent for detail ,color &shape may be different, Not intended to solicit buyers and sellers who are under contract
**Market value as per mls cma decided by listing agent

வீடு வாங்குவதற்கான மிக நல்ல நேரம்

அடமானங்கள் (Mortgages) கனடியர்களுக்கு வீடு வாங்கு வதற்கான மிக நல்ல நேரம்

(Eric Beauchesne, Canwest செய்தி சேவையினால் நவம்பர் மாதம் OTTAWAவில் வெளியிடப்பட்டது)


ராகவன் ராமநாதன்
-Mortgage Development Manager-

வீட்டை அடமானம் வாங்கும் மனோ நிலையில்தான் இன்னும் கனடியர்கள் இருக்கிறார்கள்.

கனடாவில் பத்துப்பேரில் ஏறத்தாழ நான்கு பேர், இன்னமும் ஒரு வீடு வாங்குவதற்கு இப்பொழுதுதான் சரியான நேரம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் கடந்த மாதம் வெளியிடப்பட்ட புள்ளி விவர ஆய்வு முடிவுகளின்படி, வீட்டு விலைகள் மேலும் சரிய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பவர்களின் விகிதம் உயர்ந்திருக்கிறது மற்றும் அதிக வீட்டு விலைகளை எதிர் பார்ப்பவர்களின் விகிதம் விழுந்திருக்கிறது.

"வீடுகளை வாங்கும் நுகர்வோர்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியான நிலையில் இருக்கிறார்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் பொருளாதார நெருக்கடி நிலையை சமாளித்து வெற்றி கொள்வார்கள்" என்று அக்டோபர் மாதத்தின் நடுவில் வெளியிடப்பட்ட புள்ளி விவர ஆய்வுகளை, வெளியிடும் போது கனடா வீட்டு அடமானத் தொழில் சங்கத்தின் அங்கத்தினர்கள் கூறினர்.

உள்ளூர் சூழ் நிலைகளின் நடைமுறைகளை வைத்துப் பார்க்கும் போது ஒரு வீடு வாங்குவதற்கு இப்பொழுதுதான் மிகநல்ல நேரம் என்று நம்பும் கனடியர்களின் எண்ணிக்கை 38 சதவிகிதம் வரை லேசாக உயர்ந்திருக்-



கிறது. வீடு வாங்குவதற்கு இப்பொழுது சரியான நேரம் இல்லை. இது மிகவும் மோசமான நேரம் என்றுதான் 32 சதவிகிதம் பேர் இன்னமும் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று 2,000 கனடியர்களிடம் பேட்டி எடுத்த "ஒன்லைன் சர்வே"யின் புள்ளி விவரம் கூறுகின்றது.

இதற்கிடையே வீட்டு அடமானங்களில் 0.28 சதவிகிதம் தான் பாக்கிகள் வைத்திருக்கின்றனர். இந்த சதவிகிதம் குறைவாக நிலையில் இருப்பதுடன் மட்டுமல்லாமல், அதே நிலையில் தொடர்ந்தும் இருக்கிறது என்று அது கூறுகிறது. ஆனால் வீட்டு உடைமைக் காரர்களில் 84 சதவிகிதம் பேர் தங்களுடைய வீட்டு அடமானங்களை நினைத்து பெரிதும் திருப்தி அடைகின்றனர்.

வீட்டு விலைகள் 35 சதவிகிதம் கடைசியாக சரிந்ததிலிருந்து, இன்னமும் வீட்டு விலைகள் குறைய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பவர்களின் விகிதம் இரட்டிப்பு மடங்கைவிட அதிகமாகி விட்டது. அதே நேரம் வீட்டு விலைகள் உயரவேண்டும் என்று எதிர் பார்ப்பவரிகளின் விகிதம் 40 சதவிகிதத்திலிருந்து 20 சதவிகிதம் என்ற அளவிற்கு கீழே வந்துவிட்டது.

"வீட்டு விலை சந்தைகளில் ஏற்பட்ட துன்பத்தில் சிக்கித்தவித்த மேலை நாட்டுக்காரர்கள் மிகவும் எதிர் எண்ணம் கொண்டவர்களாக மாறிவிட்டனர்" என்று ஆய்வு கூறுகிறது. அதிலும் முக்கியமாக பிரிட்டிஸ் கொலம்பியாவில் 48 சதவிகிதம் பேர் விலைகள் விழவேண்டும் என்று எதிர் பார்க்கின்றனர்.

> "வீடுகளை வாங்கும் நுகர்வேர்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியான நிலையில் இருக்கிறார்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் பொருளாதார நெருக்கடி நிலையை சமாளித்து வெற்றி கொள்வார்கள்"

வீட்டை அடமானம் வாங்குபவர்கள் உள்ளூர் வீட்டு சந்தை வணிகத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றனர். இருப்பினும் ஒரு வசதியான வீட்டு அடமான ஒழுங்குமுறை விரைவில் நிலவும் என்று தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கின்றனர். மேலும் எதிர்பார்த்த வீட்டு அடமானக் கடன் வளர்ச்சியின் வேகம் சற்று குறையும், ஆனால் அதே வலுவுடன் இருக்கும் என்று கூறுகிறார் வீட்டு அடமானச் சங்கத்தின் தலைவர் ஜான் மர்பி.

ஒரு ஆறுவருட காலத்திற்கு வீட்டு விலைகள் 14 சதவிகிதம் கீழே விழுந்த ஒரு மாதத்தின் போது, புள்ளி விவர ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. மேலும் அந்த மாதத்தின் போது வீட்டு விலைகள் முந்தைய வருடத்தைவிட 10 சதகிவிதம் திடீர் என விழுந்தது.

வீட்டு விற்பனை விலைகள் மிகவும் கீழே விழுந்திருப்பினும், கனடாவின் வீட்டு வணிக சந்தை, அமெரிக்க வீட்டு வணிக சந்தையின், வீட்டு விற்பனை விலை சரிவையும் மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மையையும் தவிர்த்து வந்தது. மேலும் குறைவான மற்றும் நிலையான வட்டி விகிதங்கள், நஷ்டஈடு உத்தரவாதம் அளிக்கும் கடிதங்கள், வித்தியாசமான வீடுகள் மற்றும் இயல்பான மறுவிற்பனை செயல்பாடுகள் ஆகியவை மூலம் கனடாவின் வீட்டு வணிக சந்தைக்கு ஆதரவு அளிக்கப்பட்டது என்று கனடா வீட்டு வணிக சந்தை சங்கத்தின் தலைவர் கூறினார்.

"நடுத்தரமான நிதி நிலைமை உள்ள நாடு கனடா. இங்கு நுகர்வோர்கள் அடமான விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டும் மற்றும் பணம் கொடுத்து வாங்கும் திறன்களின் அடிப்படையிலும் முடிவுகளை எடுப்பார்கள் என்று சங்கத்தின் தலைமை பொருளாதார நிபுணர் வில் டன்னிங் கூறுகிறார். இது ஒரு ஸ்திரமான வீடு (ரியல் எஸ்டேட்) விற்பனைக்கு வழிகோலும். எல்லையின் தெற்கு பகுதியில் நாம் கண்ட இவைகளின் விலை வீழ்ச்சி போன்று இங்கு நடைபெறாது"

வீட்டு விற்பனை விலையில் ஒரு ஸ்திரத்தன்மையை எதிர்பார்த்ததைவிட, நவம்பர் மாதத்தில் வீடு மற்றும் கட்டிட விற்பனை சந்தை மிகவும் வீழ்ச்சி அடைந்துவிட்டது என்ற அறிகுறி இருந்தாலும் இன்னமும் அடி மட்டத்தை தொட்டுவிடவில்லை என்று அமெரிக்கா தொடர்ந்து கூறிக்கொண்டு வருகிறது என புள்ளிவிவர ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இதற்கிடேயே, கனடாவில் அதிக அளவிலான வீட்டு உடைமைக்காரர்கள் தங்கள் வீடுகளின் பெயரில் சமபங்குகள் (equity) பெறுவதற்கு தொடர்ந்து பண உதவி பெற்றனர். அடமான பணம் வாங்குபவர்களில் சுமார் ஐந்தில் ஒருவர் இந்த வருடம் சராசரி 41,000 டொலரை பெற்று உள்ளனர். இது கடந்த வருடத்தைவிட 20 சதவிகிதம் அதிகம்.

ஆய்வுக்காக சந்தித்தவர்களில் ஐம்பத்தியாறு சதவிகிதத்தினர் கடனை திருப்பி செலுத்துவதற்காக தங்கள் பணத்தை பயன்படுத்தினர் என்றும் 30 சதவிகிதத்தினர் வீட்டை பழுது பார்ப்பதற்கும் மற்றும் புதுப்பித்தற்கும் செலவிட்டனர் என்றும் கூறினர்.

இதற்கிடையே, புதிதாக வீடு வாங்குபவர்கள் வீடுகளை அடமானம் பெறுவதில் மாற்று வழிகளை முயற்சித்து அதிக நன்மைகளை பெற விரும்பினர். இப்போது நடைமுறையில் இல்லாத சில சலுகைகளையும் அவர்கள் விரும்பினர். கடந்த வருடத்தில் புதிய அடமானங்களில் 13 சதவிகத்திலிருந்து 50 சதவிகிதம் வரை கூடுதல் தொகை கிடைக்கும். பாரம்பரிய 25 வருடங்களைவிட, சிறப்பு நிதி கொண்டு நீண்டகால தவணைகளில் கடனைத் திருப்பிச் செலுத்தலாம் என்பது தான் அந்த சலுகை.

அனைத்து முக்கியமான அடமானங்களிலும் சிறப்பு நிதி கொண்டு நீண்டகால தவணைகளில் கடன் அடைக்கும் முறை இப்பொழுது 16 சதவிகித அளவிற்கு உள்ளது. மேலும் 40 வருட தவணைகளில் ஆறு சதவிகிதம் உள்ளது. அமெரிக்க வீட்டு வசதிக் கடன் சந்தையில் கடனுக்கான அபரிமிதமான விண்ணப்பங்கள் வருவதை தவிர்க்கும் முயற்சியில், மத்திய அரசு இதற்கு காப்பீட்டு உரிமை தரமுடியாது என்று அறிவித்திருக்கிறது.

ஆய்வுக்காக சந்திக்கப்பட்டவர்களில் அநேகமானோருக்கு இப்பொழுதுள்ள விதிமுறைகள் தெரியாது. விவரங்களை சரியாக தெரிவிக்கப்பட்டவுடன் 60 சதவிகிதத்தினர் மாற்றங்களை விரும்புகின்றனர் என்று புள்ளி விவர ஆய்வு அறிக்கை மேலும் குறிப்பிடுகிறது.

தேவைக்கு ஒதுக்கப்படும் தொகையில் ஏற்படும் தவறு பற்றி புள்ளிவிவர ஆய்வு முடிவுகளில் எதுவும் குறிப்பிடப்படவில்லை.

ragavan@thaiveedu.com

Thanks: Eric Beauchesne, CanWest News Service



ஆயுட் காப்புறுதி எதற்காக? கட்டுப்பணம் கட்டுப்படியாகுமா?



நாங்கள் ஏன் ஆயுட் காப்புறுதி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்?, எவ்வளவு தொகைக்கு பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்?.

ஆயுட் காப்புறுதித் திட்டமானது ஒவ்வொருவரதும் நிதித் திட்டமிடலில் மிக முக்கிய அம்சங்களின் அடிப்படையானது என நிதித் திட்டமிடல் வல்லுனர்கள் கருதுகின்றனர்.

அதற்கான சில காரங்கள்:

குடும்பத் தலைவரின் வருமான இழப்பை ஈடுசெய்வதற்கு

- உங்களை நம்பியிருப்பவர்கள் அல்லது உங்கள் வருமானத்தில் தங்கியிருப்பவர்களுக்கு ஒருவர் இறந்தவுடன் ஏற்படும் வருமான இழப்பை ஆயுட் காப்புறுதிப் பணம் மூலம் நிவர்த்தி செய்ய முடியும்.

இதற்கு மிகப் பொதுவான உதாரணம் சிறு வதுக் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள். காரணம் சிறுவயதிலுள்ள குழந்தைகள் பெற்றோரில் ஒருவரை இழக்க நேரிட்டால் அப்பா அல்லது அம்மாவின் உழைப்புடன் குழந்தைகளை வளர்ப்பது கடினமாகிறது. இந்த தருணத்தில் பொருளாதார நெருக்கடி, அதாவது பணப் பற்றாக்குறை இல்லாவிட்டால் இந்த குடும்பத்தின் வாழ்வைத் தொடர்வது இலகுவாக இருக்கும்.

Pay Final Expenses

- ஒருவர் இறந்தவுடன் ஏற்படும் மரணச் சடங்கிற்காக செலவுகளை ஆயுட் காப்புறுதியின் மூலம் நிவர்த்தி செய்ய முடியும். அத்துடன் இறந்தவரின் (Final Tax) அந்த வருடத்திற்கான வருமான வரி அரசாங்கத்திற்கு செலுத்தவேண்டி இருந்தால் அதற்கும் ஆயுட்காப்புறுதி பணம் உபயோகமானது. கனடாவில் ஒருவரின் மரணத்தின் பின்பும் அவரது வருமான வரி பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். அவர் இருந்த இறுதி ஆண்டுக்கான வருமான வரி பூர்த்தி செய்யப்பட்டு, அவர் பணம் கட்டவேண்டியிருந்தால் கட்ட வேண்டும்.

ஆயுட் காப்புறுதித் திட்டத்தை ஒரு முதலீட்டுத் திட்டமாகவும் உபயோகிக்க முடியும்.

தற்போதுள்ள பொருளாதார நிலையில் எங்களில் அதிகமானவர்கள் பணத்தைச் சேமிப்பது இல்லை. காரணம் வரவுக்கதிகமாக செலவுகள் உள்ளது. ஆயுட் காப்புறுதிக்காக செலுத்தும் பணமும் அந்தச் செலவுகளில் ஒன்று. ஆனால், இதை ஒரு சேமிப்புத் திட்டமாகக் கருதினால், இறந்தவுடன் எங்கள் குடும்பத்தினருக்கு ஒரு தொகைப்பணத்தை சேமிப்பாக கிடைக்கச் செய்யலாம். வேறு வழியாக சேமித்துக் கொடுப்பது கடினமானது. காரணம் நாங்கள் சேமித்த பணத்தை இறக்கு முன்பே செலவு செய்யதுவிட முடியும். ஆயுட் காப்புறுதிப் பணம் நாங்கள் இறந்த பின்பு மட்டுமே கிடைக்கும். அதனால், எங்களால் செலவு செய்ய முடியாது.



Make Significant charitable contribution

ஒருவர் ஒரு பொது நிறுவனத்திற்கு அல்லது அவருக்கு விரும்பிய ஆலயம், வைத்தியசாலை பாடசாலை போன்றவற்றிற்கு நன்கொடையாகப் பணம் கொடுக்க விரும்பினால் அவர் ஆயுட் காப்புறுதி செய்யும் போது அவருக்கு விரும்பிய பொது நிறுவனத்தை பலன்பெறுபவராக (Beneficiary) நியமிக்க முடியும். இப்படிச் செய்வதனால் மாதாந்தம் ஒரு சிறு தொகையை ஆயுட் காப்புறுதிக்காக செலுத்தி பெரிய தொகையை அவர் இறந்தவுடன் அந்த நிறுவனத்திற்கு வழங்க முடியும்.

அதேவேளையில் அவர் செலுத்தும் மாதாந்தக் கட்டணத்திற்கு வரி விலக்கும் உண்டு. இவை போன்ற பல்வேறுபட்ட காரணங்களுக்காகவும் ஆயுட் காப்புறுதி பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

எவ்வளவு தொகைக்கு ஆயுட் காப்புறுதி செய்ய வேண்டும்

எவ்வளவு தொகைப்பணத்திற்கு நாம் ஆயுட் காப்புறுதி செய்ய வேண்டும் என்பது மிகவும் கடினமான ஒரு கேள்வியாகும். இதற்கு சரியான கணிப்பீடுகள் செய்வதன் மூலம் மட்டுமே ஒவ்வொருவருக்கும் எவ்வளவு தொகை காப்புறுதியாகத் தேவைப்படும் என்பதை கணிப்பிட முடியும்.

இலகுவான பதில்: ஒவ்வொருவரும் எம்மால் எவ்வளவு பணம் ஆயுட்காப்புறுதிக்காக செலவு செய்ய முடியுமோ அவ்வளவிற்கும் அதிக அளவு ஆயுட்காப்புறுதி பெற்றுக் கொள்வது சிறந்தது.

ஆயுட்காப்புறுதியின்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை

எவ்வளவு தொகைக்கு ஆயுட்காப்புறுதி செய்ய வேண்டும் என்பதை கணிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை.

- உங்கள் வயது.
- உங்கள் பிள்ளைகளின் வயது, எண்ணிக்கை.
- உங்கள் பிள்ளைகளின் கல்விக்கான மாதாந்தத் செலவுத் தொகை.
- உங்களின் வீட்டுக்கடனுக்கான தொகை.
- உங்களுக்குள்ள வேறு கடன்களின் தொகை.
- உங்கள் குடும்ப வருமானமும், மாதாந்தச் செலவுகளும்.

இவை போன்ற பல விடயங்களை கணிப்பீடு செய்து அதன் பின்பு தான் எவ்வளவு தொகைப் பணம் தேவைப்படும் என்பதை தீர்மானிக்க முடியும். எனவே ஒவ்வொருவருக்கும் ஆயுட்காப்புறுதியின் அளவு காலத்துக்கு காலம், அவரின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டும். சாதாரணமாக ஒருவருக்கு எவ்வளவு தொகைப் பணம் ஆயுட்காப்புறுதியாகத் தேவைப்படும் என்று கேட்டால் அவருடைய வருட வருமானத்தின் 5 மடங்கு அல்லது 7 மடங்கு இருக்க வேண்டும் என்று மிகவும் எளிதாகச் சொல்வார்கள். ஆனால், சரியாக ஒருவரின் ஆயுட் காப்புறுதித் தொகையை கணிப்பிடுவதற்கு சரியான நிதித்திட்டமிடல் ஆய்வு செய்த பின்பு தான் கணிக்க வேண்டும். எனவே ஒவ்வொருவரின் நிதி நிலமைகளும் காலத்துக்கு காலம் மாறுபடுவதால், காலத்துக்கு காலம் உங்கள் காப்புறுதித் திட்டத்தை மறுபரிசீலனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சொத்துக்களை பாதுகாத்தல் அல்லது நிதி நிலையை வளமாக்கல்

ஆயுட் காப்புறுதி மூலம் எப்படி ஒருவர் தனது சொத்துக்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். அல்லது தங்கள் நிதிநிலையை வளமாக்க முடியும்.

ஒருவர் தனது வாழ்நாளில் ஒரு மில்லியன் டொலர்களை சேர்த்து தனது குடும்பத்திற்கு பணமாகக் கொடுப்பது இலகுவானதல்ல. ஆனால், ஒரு மில்லியன் டொலர் தொகையை ஆயுட் காப்புறுதியாக பெற்றுக்கொண்டால் அதற்கான மாதாந்தக் கட்டணம் செலுத்துவது இலகுவானது. அப்படி ஒருவர் ஒரு மில்லியன் டொலருக்கு ஆயுட்காப்புறுதி செய்தால் அவர் இறந்தவுடன் அவரது குடும்பத்தினர் மில்லியனராக மாறுகின்றனர். வாழ்க்கையில் ஒருதடவையாவது மில்லியனர் ஆகவேண்டும் என்று பலர் ஆசைப்படுவது உண்டு. எனவே ஒரு மில்லியன் டொலர் தொகையை ஆயுட் காப்புறுதி செய்வதன் மூலம் ஒருவர் தனது குடும்பத்தை ஒரு மில்லியனர் குடும்பமாக மாற்ற முடியும்.

அதன் பின் அந்தக் குடும்பத்தினர் சரியான நிதித்திட்டமிடல் மூலம் அந்தப்பணத்தை சரியான வழிகளில் முதலிட்டால் அவர்கள் தொடர்ந்து மில்லியனர் குடும்பமாக வாழ முடியும். கனடாவில் வாழும் வேறு இனத்தவர்கள் பலர் இப்படிப் பெருந்தொகைப் பணத்தை ஆயுட்காப்புறுதி செய்வதன் மூலம் அவர்களது குடும்பத்தினரை செல்வந்தர்களாக மாற்றியுள்ளனர்.

எமது வாழ்வு எப்போதும் நாம் நினைப்பது போல் நிறைவேறுவதில்லை. எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் எமது வாழ்க்கைக்கு ஒரு மாற்றுத்திட்டம் வைத்திருப்பது அவசியம். அதாவது நாங்கள் திட்டமிட்டபடி எமது வாழ்வு நிறைவேற்ற முடியாத கட்டத்தில் எப்போதும் ஆயுட் காப்புறுதித் திட்டம் ஒரு மாற்றுத்திட்டமாகச் செயல்பட்டு எமது ஆசையை நிறைவேற்றும்.

sritharan@thaiveedu.com





யாழ்/ றீகல் பட மாளிகை


தந்தை செல்வா ஞாபகார்த்த தூபி



இம்மாதப் புகைப்படக் கலைஞர்
கதிர் சுப்ரமணியம்

கனடா Torontoவில் வசித்துவரும் தேர்ந்த படப்பிடிப்பாளரும்; ‘ஞானம் ஸ்ரூடியோ’ உரிமையாளருமான கதிர் சுப்ரமணியத்தின் புகைப்படங்கள் இவை. இவர் ஓர் வீடு விற்பனை முகவருமாவார்.

உங்களிடம் (நீங்கள் எடுத்த) அழகான புகைப்படங்கள் இருக்கின்றனவா? அவற்றை நாங்கள் பிரசுரிக்க விரும்புகிறோம்.

புகைப்படம் எடுத்தவரின் பெயர், விலாசம், தொலைபேசி இலக்கம், மின்னஞ்சல், புகைப்படம், எடுக்கப்பட்ட காட்சி அல்லது எடுக்கப்பட்டவருடைய விபரங்கள் என்பவற்றுடன் நீங்கள் எடுத்த புகைப்படத்தையும் அனுப்பிவையுங்கள். அவை இந்தப் பகுதியில் பிரசுரமாகும்.